



# 01 控尿失禁吗？

**如果你控尿失禁，可以寻求帮助，无须再忍受。**

这不是你一个人的问题。澳大利亚有380多万人受控尿问题之苦。

控尿问题可以出现在所有年龄段的女性及男性身上。

如果你不采取措施，问题就得不到解决。

控尿问题可以得到控制、治疗甚至治愈。

你可以获得帮助。你可以重获控制。

## **你是否有控尿问题？**

当你咳嗽、大笑或打喷嚏时，是否会小便失禁或尿湿裤子？

当你提举重物时，是否会小便失禁或尿湿裤子？

当你做运动时，是否会小便失禁或尿湿裤子？

你是否一想去厕所就急不可待？

你是否有时候连去厕所都来不及？

你是否会经常感到很紧张，因为觉得自己可能会控制不了小便？

你夜晚去厕所是否超过2次？

你安排一天的活动时是否会考虑厕所的远近？

你是否有时会觉得膀胱没有排空？

当你从坐着或躺着站起来时，是否会小便失禁或尿湿裤子？



## 寻求帮助

如果你对其中任何一个问题的回答为“是”，你可能有控尿问题。

寻求关于控尿问题的帮助，请去见你的医生，理疗师或排便科护士。

致电联络全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）的专家顾问，免费索取：

- 信息；
- 建议；及
- 资料册。

免费电话\* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8时至晚上8时），或

浏览网站：[www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

帮助热线由联邦政府的全国排便节制管理策略（National Continence Management Strategy）资助，并受澳大利亚排便节制基金会（Continence Foundation of Australia）管理。

\*用手机打出会收取相应费用。

