



保持膀胱健康的提示

步骤1—养成良好的如厕习惯

- 白天去厕所4-8次，夜晚不超过2次都属于正常。
- 不要养成为了“以防万一”而去厕所的习惯。尽量在你的膀胱胀满，需要去厕所时才去。（睡觉前可以去厕所）。
- 要有足够的时间排空膀胱。如果你匆匆忙忙，不将膀胱完全排空，天长日久就可能会患膀胱感染。
- 女性要坐下如厕。不要以半站的姿势如厕。

步骤2—保持良好的大便习惯

- 要吃大量水果蔬菜，并且经常运动以保持大便正常。
- 大便时不要太用力，因为这会令你的骨盆底肌肉（帮助你控制大小便的肌肉）变弱。

步骤3—大量喝水

- 每日喝6至8杯水，除非医生不让你这样做。
- 减少咖啡因及酒精摄入量。这些饮料会影响膀胱功能。不要喝太多咖啡、茶或可乐。速溶咖啡所含的咖啡因比需要煮的咖啡少。茶叶所含的咖啡因比咖啡少。

步骤4—好好保护你的骨盆底肌肉

- 通过骨盆底肌肉锻炼，保持骨盆底肌肉强健。
- 你可以索取供男性或女性进行骨盆底肌肉锻炼的资料册。
- 去见你的医生、理疗师或排便科护士，确定你锻炼肌力的方法是正确的。



步骤5—如果你有以下问题，就要向医生、理疗师或排便科护士寻求帮助：

- 当你咳嗽、打喷嚏、大笑、站立、提举东西或做运动或其它活动时尿湿裤子，即使只是几滴；
- 尿急，感觉完全无法忍尿，或者经常等不及到厕所就已经排尿了；
- 经常习惯性地排少量的尿。即每次排尿量少，每天排尿8次以上（大约不到一茶杯）；
- 夜晚需要起床小便2次以上；
- 5岁后仍然尿床；
- 开始排尿有困难，或者排尿断断续续，而非顺畅地排出；
- 要用力才能排尿；
- 小便之后感觉膀胱未排空；
- 小便时有灼热或疼痛；
- 由于排尿或排便控制不良而不得不放弃你喜欢的活动，如散步、有氧运动或跳舞；或者
- 正常的排尿习惯改变，令你担忧。

良好的排尿习惯有助于改善自控排尿

健康生活要有良好的排尿习惯。

不好的排尿习惯会导致排尿控制失常，甚至会尿湿裤子。每个人都能通过以下一些简单步骤保持膀胱健康。

寻求帮助

如果你什么都不做，问题不会得到解决，并可能会更加严重。

每一个大小便控制失常问题，无论有多轻微，都值得给予关注，而且几乎都有方法能改善症状。

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

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。