



这份资料册的目的是帮助人们做好控尿检查前的准备。

控尿检查包括由医生或受过训练的医务人员问一些问题及做身体检查。检查将有助于找出你是否有控尿问题及其原因。这也许有助于找出应对这些问题的最好方法。

你有哪些选择？

检查是无痛的，而且你也可以选择检查方法。

每个人都有权获得尊重他们的需要及意愿、保护他们隐私的个人检查。人们也有权拒绝检查或任何其它照顾方法。

一些地方有专为男性或女性而设的特别诊所。如果你想要男性或女性帮你做检查，要在预约做检查时提出要求。

很多诊所可以为你安排免费传译服务（可以要求安排和你同性的传译员）。你可向当地的健康中心查询。如果你觉得检查时有一位家人或朋友和你同去会好一些，也可以这样做。

检查之前你需要做些什么？

检查之前你可能需要做一份排尿记录。排尿图看上去大概是这样的：

时间	排尿量	备注
清晨5时	25毫升	“上厕所途中有少量漏出”
上午7时30分	70毫升	“灼热”
上午9时15分	160毫升	“疼痛”

在备注中，你可以写下你曾经有过的任何漏尿或其它问题。

测量你排出的尿量：上厕所时在两腿间放一个容器（如雪糕盒）。然后轻松地坐上马桶，双脚着地。将尿排到容器内。排完之后，将尿液倒入量杯进行测量。男士可以站着将尿液直接排入量杯内。

可以用吸湿垫来计算你在一两天内的遗漏尿量。你可以称塑料袋中干垫的重量，然后称塑料袋中湿垫的重量。因为每一克相当于一毫升，所以用湿垫的重量减去干垫的重量就可以知道你的遗漏尿量。



像这样：

湿垫	400克
干垫	150克
重量差	250克

漏尿量= 250毫升

检查期间会做些什么？

医务人员会询问你的饮食、体重、过去和目前的健康状况等。可能被问的问题有：

- 你是否正在服任何药物或维生素？药物可以令排大小便的情况发生很大变化。列出你服的所有药物，不仅仅是医生开给你的药。
- 你的酒精和咖啡因摄入量是多少？喝大量含酒精或咖啡因的饮品（如咖啡及可乐）会影响排尿功能。
- 你是否便秘？大肠有问题会令骨盆底肌肉变弱并会影响排尿功能。
- 你是否会出现肛门“意外”或大便漏出？骨盆底肌力弱意味着你会无意间排气或排便。
- （如果是女性）你是否生过孩子？怀孕及生孩子会影响排尿控制。
- （如果是女性）你是否处于绝经期？荷尔蒙变化会令排尿失常更严重。

这是可能会用于你的排尿控制检查的测试：

- 身体检查，可能包括阴道及肛门检查（如果你同意的话）。
- 可能会收集尿液样本做测试。
- 可能会验血检查糖尿病或前列腺疾病。
- 尿流动力学测试是一个显示膀胱功能的特殊检查。
- 如果需要知道更多有关膀胱的情况，可能要做超声波检查。



记住

无论要求你做什么类型的检查，你都可以问：

- 由谁来做检查？
- 怎样进行检查？
- 检查对我有什么帮助？

你有权选择是否做任何检查。

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。

