



17 排尿训练

排尿训练的目的是帮助你更好地控制排尿。这是通过训练膀胱储存更多尿液而不漏出或感到尿急，让你有足够的时间到达厕所而达到目的。

在什么情况下采用排尿训练计划？

如果你在看这份资料册，就可能有一些排尿控制方面的问题。你可能要经常去厕所并觉得在到达厕所前会忍不住尿出来。有时在去厕所的途中你可能会尿出来。如果你去看医生或排便科顾问，他们会帮你开始一个排尿训练计划以便较好地控制排尿。如果你什么都不做，问题可能会变得更加严重。

排尿控制不良的起因可能是健康问题，如中风、前列腺增生或帕金森症，或者只是由长期的不良排尿习惯引起。有些人的排尿控制不良起因不明。

什么是正常的排尿习惯？

如果你在一天内喝大概一升半至两升水（5至7杯），一般情况下每天（按24小时算）会排尿5至6次。正常排尿是早上起床一次，白天三次，以及夜晚睡觉前一次。随着年纪增大，这种模式可能会改变。老年人夜间产尿较多，因此他们夜间排尿的频率会较白天高。

在需要排尿之前，一个健康的膀胱在白天起床活动后可以储存大概一杯半至两杯尿液（300至400毫升），在夜间储存大概四杯（800毫升）。

排尿训练计划

你的医生或排便科顾问会要求你填写一份排尿图表。为了完成图表，每次排尿时你要记下日期、时间以及排出的尿量。你需要记录数天来确定你的膀胱储尿量以及你需要隔多久排一次尿。

排尿图表看起来大概是这样的：

时间	排出量	备注
凌晨5时	250毫升	
上午7时30分	70毫升	
上午9时15分	160毫升	

在备注中，你可以写下曾出现过的任何漏尿情况（如“上厕所途中有少量漏尿”）或其它问题（如“灼热”或“疼痛”）。

为了测量你排出的尿量，在马桶内放一个容器（如雪糕盒）。然后坐在马桶上放松，双脚放在地上，将尿液排入容器内。排完之后，将尿液倒入量杯进行测量。男性可以站着将尿液直接排入量杯内。

用吸湿护垫计算出你在一天或两天内的漏尿量。这可以通过给你已放入塑料袋称过重量的干护垫完成。当你更换护垫时将湿护垫放入塑料袋内称重量。如果用湿护垫的重量减去干护垫的重量，就可以知道你的遗尿量，因为每毫升尿液重一克。

像这样：

湿护垫	400克
干护垫	150克
重量差	250克
漏尿量	250毫升

谁将帮你实行排尿训练计划，以及整个训练期需要多长时间？

排便科顾问或理疗师通过设计一个适合你所需的计划，帮助你取得最佳效果。

这些专业医护人员可能在私家诊所执业。你也可以通过免费提供此项服务的社区健康服务处及公立医院联络他们。如果你不确定如何在你所住地区找到这些人士，全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）（免费电话1800 33 00 66）可以帮你。

大多数计划需要3个月左右，而你可能要每星期或每两个星期去见一次排便科顾问。他们会教你令膀胱储存更多尿液的方法。

你将从计划中学到有用的东西

排便科顾问会教你如何使用骨盆底肌肉。这些肌肉支撑你的膀胱及尿道（将尿液从膀胱排出体外的管道），并帮助克制强烈的排尿感。这能帮你忍住排尿，直至到达厕所。

久而久之，你将逐渐学会如何能喝更多水，直到每24小时内可以饮一升半至两升（5至7杯）。这样你的膀胱将慢慢学会伸展来储存更多尿液。为了帮助记录每日的饮水量，你需要知道你的茶杯或大茶杯可以装多少水。茶杯可以装120至180毫升，而大茶杯可以装280至300毫升，甚至更多。

你还会了解到便秘及用力排便如何拉扯骨盆底肌肉，引起排尿控制不良。为了避免便秘，你需要每日吃至少两个水果及五份蔬菜，还要吃高纤面包。汽水类饮料或那些含咖啡因的饮料（巧克力、可乐、茶及咖啡）会扰乱膀胱功能，令你更难忍住小便。你将会了解到选择哪类饮料才不会扰乱你的膀胱。

训练期间是否会遇到挫折？

不要担心排尿控制训练中每日的细小变化—出现这些变化很正常。任何实行排尿训练计划的人都会遇到挫折，这些症状似乎再次变得更严重。以下情况可能令症状变得更严重：

- 劳累或精疲力竭；
- 膀胱感染（要尽快去见医生）；
- 忧虑或紧张；
- 刮风下雨或寒冷；或
- 生病（如伤风或流感）。

如果真的遇到挫折也不要灰心。要保持信心并坚持尝试。

寻求帮助

这不是你一个人的问题。排尿控制不良通过正确治疗可以治愈或可以较好地加以控制。如果你什么都不做，问题可能会变得更加严重。

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

帮助热线可通过电话传译服务（TIS）安排传译员。请于星期一至星期五致电 13 14 50，并要求转接帮助热线。

排尿训练有助于控制排尿。

*用手机打出会收取相应费用。