



如果你有控尿問題，可以尋求幫助，無須再忍受。

並非只有你有此問題。超過380萬澳洲人有控尿問題。

控尿問題可以出現在所有年齡的女性及男性身上。

如果你甚麼都不做，問題就得不到解決。

控尿問題可以得到控制、治療甚至治癒。

你可以獲得幫助。你可以重獲控制。

你是否有控尿問題？

當你咳嗽，大笑或打噴嚏時，是否會小便失禁或尿濕褲子？

當你提舉重物時，是否會小便失禁或尿濕褲子？

當你做運動時，是否會小便失禁或尿濕褲子？

你是否一想去廁所就急不及待？

你是否有時會無法及時趕到廁所解決？

你是否會經常感到很緊張，因為覺得自己可能會控制不了小便？

你是否會在夜晚醒來超過2次去廁所？

你是否會把一天的活動安排在靠近廁所的地方？

你是否有時會覺得膀胱沒有排空？

當你從坐下或躺下的姿勢轉為站起來時，是否會小便失禁或尿濕褲子？

尋求幫助

如果你對其中任何一個問題的答案為“是”，你可能有控尿問題。

尋求關於控尿問題的幫助，請去見你的醫生，理療師或排便科護士。

致電全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱綫由聯邦政府的全國排便節制管理策略（National Continence Management Strategy）資助並受澳洲排便節制基金會（Continence Foundation of Australia）管理。

*用手機打出收取相應費用。