



保持膀胱健康的提示

步驟1—養成良好的如廁習慣

- 正常來說，每日上廁所的次數為4至8次，而夜晚則不超過2次。
- 不要養成為了“以防萬一”而去廁所的習慣。盡量在你的膀胱脹滿，需要去廁所時才去。（睡覺前可以去廁所）。
- 要有足夠的時間排空膀胱。如果你匆匆忙忙，不將膀胱完全排空，日積月累，你可能會患膀胱感染。
- 女性要坐下如廁。不要以半站的姿勢如廁。

步驟2—保持良好的大便習慣

- 要吃大量水果蔬菜，並且經常運動以保持大便正常。
- 大便時不要太用力，因為這會令你的骨盆底肌肉（幫助你控制大小便的肌肉）變弱。

步驟3—大量喝水

- 每日喝6至8杯水，除非醫生不讓你這樣做。
- 減少咖啡因及酒精攝入量。這些飲料會影響膀胱功能。不要喝太多咖啡，茶或可樂。即溶咖啡含咖啡因比需要煮的咖啡少。茶葉含咖啡因比咖啡少。

步驟4—好好保護你的骨盆底肌肉

- 透過骨盆底肌肉鍛練，保持骨盆底肌肉強壯。
- 你可以索取供男性或女性進行骨盆底肌肉鍛練的資料單張。
- 去見你的醫生，理療師或排便科護士，確定你在以正確的方式鍛練你的肌肉。

步驟5—如果你有以下問題，就要向醫生，理療師或排便科護士尋求幫助：

- 當你咳嗽、打噴嚏、大笑、站立、提舉東西或做運動或其他活動時尿濕褲子，即使只是幾滴；
- 尿急，感覺完全無法忍尿，或者經常等不及到廁所就已經排尿了；
- 經常習慣性地排少量的尿。也就是每日有超過8次排量少的小便（少於大概一個茶杯的容量）；
- 夜晚需要起床小便2次以上；
- 5歲後仍然尿床；
- 開始排尿時有困難，或者排尿時斷斷續續，而非順暢地排出；
- 要用力才能排尿；
- 小便之後感覺膀胱未排空；
- 小便時有灼熱或疼痛；
- 由於欠佳的排尿或大便控制，而不得不放棄你喜歡的活動，如散步、有氧運動或跳舞；或者
- 正常的排尿習慣改變，令你擔憂。

良好的排尿習慣有助於改善排尿控制

你需要良好的排尿習慣才有健康的生活。

不好的排尿習慣會導致欠佳的排尿控制，甚至會尿濕褲子。每個人都能通過以下一些簡單步驟保持膀胱健康。

尋求幫助

如果你甚麼都不做，問題不會得到解決，並可能會更加嚴重。

每一個大小便控制問題，無論有多輕微，都需要處理，而且幾乎都有方法能改善症狀。

致電聯絡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。