

液體調整建議

經常出現尿失禁的人通常會嘗試通過改變飲水量、飲品種類和時間來改善他們的症狀。

建議攝入量

您的目標是每天飲用 **1.5 至 2 公升（3-4 品脫）** 的液體。

如果您喝得不夠多

喝水少於 **1.5 公升** 不利於整體健康，還可能加重膀胱症狀。

尿液濃度越高，對膀胱的刺激就越大。因此，如果您增加飲水量並稀釋尿液，您可能實際上廁所的次數會更少，並且不會那麼尿急。

如果您覺得很難喝到建議量：

- 為自己設定每週飲用量
- 慢慢開始，慢慢增加飲用量
- 服藥時喝一整杯水，而不是半杯水
- 口渴時和碩，多喝一點
- 如果不喜歡喝水，您可以添加果汁濃縮液，或喝水果茶或草本茶。
- 您可以透過冰、無糖果凍、無糖飲料來增加液體攝取量。
蛋奶凍或湯，這些都可以
- 在較熱的月份或運動出汗時，
努力多喝一些

如果喝太多

如果您每天的飲水量超過 **2 公升** 很多，則應將其減少到建議量以內，因為這可能會增加您的排尿次數。不過，如果天氣炎熱或您有大量運動，則需要多喝一些。

- 在家測量杯子和玻璃杯的大小。你喝的可能比你想像的還要多。大多數馬克杯容量為 **300 毫升（1/2 品脫）**，因此，如果您每天喝茶或咖啡超過 **6 杯**，那麼僅熱飲的飲用量就超過了建議量！
- 試著用小茶杯代替馬克杯喝水。這些杯子盛裝的液體量通常是馬克杯的一半左右，因此您仍然可以喝到同樣多的熱飲，但很容易減少飲用量。
- 對於預計會喝酒的社交活動，請保留一部分飲水配額，以備外出時使用。

- 如果您在兩次喝水之間感到口渴，並且您已經喝了建議的量。請確保您沒有攝取過多的鹽（成人每天不超過 6 克）。這會讓您更加口渴。避免在食物中添加鹽或食用非常鹹的食物，如煙燻培根和鹹花生。
 - 用少量水漱口，但不要吞下。
 - 吸吮無糖薄荷糖或糖果
 - 使用人工唾液，可以在藥房購買

何時飲用

最好是少量多喝。大量飲水會讓膀胱迅速充盈，進而產生緊迫感。

如果夜間醒來上廁所對您來說是個問題，最好在睡前三小時避免飲水。如果有需要或服用藥物，可以喝一小口水。

飲品種類

有些飲料會刺激膀胱，包括茶、咖啡、汽水、酒精和酸性很強的果汁。如果您的膀胱受到刺激，就不能長時間憋尿。

嘗試飲用白開水或加水稀釋的果汁。不含咖啡因的草本茶或水果茶也可以。

減少和避免攝取咖啡因

咖啡因會讓骨盆和膀胱的肌肉放鬆，因此會加重尿急或頻尿症狀。它還會縮短您的睡眠時間和深度，因此您更有可能在夜間醒來並需要上廁所。

有些女性發現，戒掉咖啡因可以改善膀胱症狀。

重要的是要慢慢減少咖啡因的攝取量，因為你可能會出現戒斷症狀，如頭痛、嗜睡和易怒。試著在幾個星期內逐漸將含咖啡因的飲料替換掉，目標是完全戒除。

接下來呢？

請遵循這些建議至少 4 週，看看您的膀胱症狀是否有改善。

如果您已經進行了這些改變至少四週，而您的膀胱症狀仍然困擾您，請撥打 0161 276 6332 聯繫 Warrell Unit 診所協調員，並預約膀胱再訓練。

膀胱日記

如果您之前沒有交回膀胱日記，我們會要求您在預約前交回膀胱日記。

若您已收到膀胱日記，請依指示填寫並交回：

The Warrell Unit, Women's Outpatients Department,
St Mary's Hospital, Oxford Road, Manchester, M13 9WL

如果您還沒有收到膀胱日記，請致電 Warrell Unit 門診協調員（0161 276 6332），我們會寄給您讓您填寫。

如果在收到此信息後的 **12 週內**未收到您的回覆，我們將假定您的症狀已經改善，不再困擾您，並將您從我們的服務中解除。