



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

病患資訊宣傳單

膀胱再訓練

很多人一生中都會遇到膀胱問題和/或膀胱導致的漏尿。最常見的三種症狀是尿頻、尿急和急迫性尿失禁。

尿頻代表您需要經常上廁所--一天內超過 7 次。如果您夜間起夜超過一次，這就是夜尿症。

尿急是指突然感到需要立即上廁所，如果在這種感覺出現時漏尿則稱為急迫性尿失禁。

這些症狀綜合起來稱為過動膀胱症狀。

什麼是膀胱再訓練？

膀胱再訓練是治療過動膀胱症狀的第一線，目的是教您如何控制膀胱，而不是讓膀胱控制您。具體做法是消除壞習慣，加入好習慣，幫助控制症狀。

膀胱再訓練計畫有助於逐漸增加上廁所的時間間隔，增加膀胱容量，並幫助您控制當膀胱不必要地收縮時的緊迫感。

該訓練有助於您了解引發症狀的原因，並了解如何在出現症狀時加以控制和處理。您會學會從膀胱發出的訊息中辨別哪些是需要注意的，哪些可以忽略。

膀胱再訓練需要決心和耐心，因為它需要時間來消除數月或數年養成的習慣，並以良好的習慣替代。

雖然許多患者在幾週內就能看到一些改善，但要達到完全滿意的階段可能需要更長的時間。

膀胱再訓練是一個需要長期堅持的解決方案。您所做的許多改變需要持續一生，這就是為什麼我們將它們稱為生活方式改變的原因。

如何準備膀胱再訓練？

在您就診接受膀胱訓練之前，醫生會要求您填寫一份為期 3 天的膀胱日記，您可以選擇紙質或電子形式（請參閱 **"電子膀胱日記說明"宣傳頁**）。

請務必在就診前盡可能準確地填寫這一表格，因為這將為我們提供有關您當前膀胱功能的大量信息，並指導我們為您提供最佳建議來控制您的症狀。

如果您未完成膀胱日誌，我們將無法進行您的初始預約。請將填好的膀胱日記本透過電子郵件發送至以下郵箱，並確保在電子郵件中註明您的姓名、出生日期和 NHS 號碼：
Uro.Gynaecology@mft.nhs.uk

如果您因任何原因無法填寫膀胱日記，請通知護士，以便我們根據您的個人要求安排其他獲取所需資訊的方式。

幫助控制膀胱的小貼士

在進行膀胱再訓練的同時，您也可以做其他一些事情來幫助您改善膀胱控制能力。如果您體重超重、患有慢性咳嗽或便秘，那麼請徵求醫生的建議來幫助控制這些問題，因為這些所有的問題都會加重您的症狀。有些藥物也會對膀胱造成影響，如果您認為可能是這種情況，請諮詢醫生。

整體建議

- 確保全天飲用足夠的液體，最好是 1.5-2 公升。許多人認為減少飲水量會改善漏尿，但事實上，如果尿液過於濃縮，就會刺激膀胱，使其更頻繁地排空尿液。
- 避免飲用會刺激膀胱的飲料，如咖啡因（茶和咖啡）、汽水、能量飲料和酒精。在某些情況下，單單這項就能明顯改善症狀。護理師會在預約時與您詳細討論這個問題。
- 避免在睡前 2 小時內飲酒，以減少夜間需要起床上廁所的機率。
- 不要一次喝完所有液體。在一天中合理安排液體攝取量。如果您一次喝了很多，您可能會在不久後就急需上廁所。

減少尿頻

如果您上廁所的頻率超過每 2-3 小時一次，那麼您就需要增加上廁所的間隔時間。最好循序漸進，以獲得最佳效果。

例如，如果您每隔一個小時就去一次廁所，那麼請增加到每隔一個小時十五分鐘去一次，並使用下一節中的技巧來克服您可能會感受到的尿急感。

一旦你適應了（可能需要一周時間），就將時間再增加 15 分鐘，以此類推。護士會在預約中查看您的膀胱日記後與您詳細討論這個問題。

如何克服尿急和急迫性尿失禁

- 盡量緊縮骨盆底肌肉，並保持緊縮的狀態盡可能長的時間。不斷這樣做，直到尿急感消失或得到控制。收縮骨盆底肌肉有助於擠壓尿道（來自膀胱的管道），並防止漏尿。
- 迅速用力收緊骨盆底肌肉，然後放開。這樣連續重複幾次。一些人發現連續幾次收縮比一次長時間的收縮效果更好。
- 用力按壓會陰（檔部）。您可以通過交叉雙腿或坐在堅硬的地面上來做到這一點。這也通過神經向膀胱發送訊息，告知膀胱的出口已經關閉，因此膀胱應該等待一段時間再試圖排空。
- 盡可能分散注意力。例如，有些人會從開始 100 倒數，但任何形式的注意力轉移或放鬆都是有益的。
- 如果換個姿勢能不那麼尿急，那就換姿勢。有些人發現，身體稍微前傾會有用。
- 膀胱急迫收縮時保持不動，控制衝動。如果你急著上廁所，就會很難堅持和控制自己。
- 嘗試不要在原地上下搖晃。運動會使膀胱受到震動，可能會使問題加劇。

在預約時，我們將詳細討論所有這些生活方式的改變和技巧，並為您提供個人化的膀胱再訓練。

請記住，一旦成功訓練了膀胱，您就需要在餘生中保持這種狀態，否則症狀可能會復發。

如果您遇到任何困難，如需要紙質版本，或需要進一步的資訊或澄清，請隨時與醫生或護士交談，他們將樂意與您討論您的疑慮。

聯絡方式

如果您遇到任何問題或困難，請致電我們：



Warrell Unit:

(0161) 701 4455（選擇選項 3 "泌尿婦科"） - 08:30-16:00



<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/urogynaecology/>