

膀胱訓練

什麼是膀胱訓練？

膀胱訓練是用來訓練膀胱伸張力，以回復正常的小便習慣。失禁情況或小便頻密亦可以隨著膀胱訓練而得到改善。

什麼是正常？

一般來說，成年人的膀胱可盛載 300 至 500 毫升的尿液。而白天有四至六次、夜間一至兩次的小便是屬於正常的。小便應該暢順而沒有困難或痛楚。每次的尿量應大約有 200 毫升或以上。尿量當然要視乎進水量。而老人的膀胱承受量會比成年人低，所以上廁的次數亦會相對頻密，就算每天上廁八次也屬正常。

膀胱習慣

了解你的膀胱習慣

在訓練計劃開始前，必須了解自己小便習慣。如你的膀胱一般可以承受多少尿液、你每天（包括日、夜）小便的次數等。你可按照以下的指示記錄自己小便的情況。

每次小便時，用一個量杯去量度小便量。此外，還要記錄任何的意外漏尿次數。例如：

(圖例) 日期: 12月4日				
時間	進水量(毫升)	尿量(毫升)	漏尿情況	漏尿量
上午 7:00		300	咳嗽時	全濕
8:00	水 200			
9:15	果汁 375	150		
11:00		200		
12:30	水 300	300		
下午 1:00		200	打噴嚏時	少量
2:20	水 250			
{		{		
晚上 2:00		200 (0)		
3:00		100 (☆)		

訓練程序

膀胱訓練程序

1. 濃縮的尿液會刺激膀胱，引致小便頻密，所以每天的進水量應有六至八杯，約 1 至 1.5 公升。水份應該平均分佈，不應在短時間內飲大量水份。此外，應該盡量避免飲用含酒精或咖啡因的飲品。
2. 在睡覺前兩小時請勿進水。
3. 避免“為了以防萬一”而去廁所。
4. 當有輕微尿意時嘗試盡量忍耐(進水後急小便除外)。可以做工作來分散注意力，如看電視等，直至要上廁所的緊迫感覺消失。最

初或許有困難，可能只能延長 2 至 3 分鐘的忍耐時間，但是只要堅持下去，慢慢地定可增加延長的時間。

5. 盡量保持每 2-3 小時上廁一次。
6. 每天將你排尿情況登記錄在小便記錄表上，以作參考。

注意事項

其他需要注意的事項

- 避免便秘，應多飲水，多吃含纖維食物，如蔬菜和水果。應該保持有規律的大便習慣。
- 以骨盤肌肉運動來配合膀胱訓練。
- 膀胱訓練需要時間和恆心，所以請勿灰心。
- 除此以外，應定時覆診。