

## 延迟技巧

当有急于排尿的感觉时，下述一个或多个技巧帮您控制膀胱，延迟排尿。所有这些技巧都需要练习，也可同时应用。

### 1) 骨盆底收缩

当有急于排尿的感觉时，这项技术可通过脊髓反射，抑制不想要的膀胱收缩，从而帮助防止尿失禁。早期应用于一个不稳定的膀胱收缩效果最好。

### 2) 会阴压力

施向会阴（在阴道和直肠之间的区域）的压力反射性地抑制不想要的膀胱收缩。例如坐在椅子肘上或者硬椅的边缘上。

### 3) 分散注意力

当膀胱在不适当的时候收缩，试图将注意力集中在其他事情上如心算、购物单，任何事情都行，而不是想厕所和排空膀胱。呼吸练习或其他放松技巧也都不失为分散注意力的好方法。

## 药物治疗

一些药物能够帮助松弛膀胱，减少不适当的膀胱收缩次数。这些药物可以与膀胱再训练方法一起应用，但这些药物的确有副作用，不要完全依靠药物而减少自我训练膀胱控制的责任。

祝您运气好，  
坚持下去！

## 总结

那些有频繁尿意并急于上厕所或在这种情形中尿湿自己的妇女可得益于膀胱再训练。膀胱再训练的目的在于重获膀胱控制能力，使它容纳下正常的尿量。膀胱再训练的技术简单，如您持乐观态度，将方案坚持下去，您能期望得到非常好的效果。

## 悉尼泌尿中心的地址

### SYDNEY urodynamic CENTRES

**BANKSTOWN**  
Suite 2, level 1  
56 Kitchener Parade

**CHATSWOOD**  
North Wing,  
Suite 70, Chatswood Village  
47 Neridah Street

**CAMPERDOWN**  
Suite 404, RPA Medical Centre  
100 Carillon Avenue

**CONCORD**  
Level 2, Concord Hospital Medical Centre  
209 Hospital Road

**LIVERPOOL**  
Suite 20, Level 2  
17 Moore Street

**PENRITH**  
Specialist Consulting Suite  
Ground Floor, Nepean Private Hospital  
1 Barber Avenue

For all Appointments, call (02) 9790 6969  
[www.urodynamic.com.au](http://www.urodynamic.com.au)

# BLADDER RETRAINING 膀胱再训练



为悉尼泌尿动力中心而准备

DR ANDREW KORDA  
MBBS, MA, FRCOG, FRACOG, CU

DR PETER HUNTER  
MBBS, FRCOG, FRACOG, DMRD, FRCS

DR CHRISTOPHER BENNESS  
MBBS, MD, MRCOG, FRACOG, CU

此册子仅为教育目的而编写

## 膀胱再训练

### 什么是膀胱再训练？

膀胱再训练是一种简单和有效的治疗许多膀胱症状的方法。它尤其对尿频（每日排尿多于6次）、夜尿（每夜起床多于一次）、尿急（突然有急于排尿的感觉）和尿失禁（在到达厕所之前不能控制的排尿）有帮助。这些问题非常普遍，令患者感到相当的尴尬和不便。这些能导致患者自尊心和自信心的丧失。在大多数人中，膀胱再训练是成功的，可以避免药物和手术治疗。

### 在什么情况下，膀胱训练有帮助？

上述提到的令人烦恼的症状通常由“不稳定的膀胱”（膀胱逼尿肌的不稳定性）所致。在这种情况下，膀胱在不适当的时候收缩，引起尿频，尿急等等。在大多数妇女中，找不到不稳定膀胱的原因，但它或许与孩童时期不正确的排尿训练有关。这些症状也可能与过于敏感的膀胱所致。膀胱再训练对此两种原因所引起的症状有效。

### 膀胱再训练的目的是什么？

膀胱再训练的目的在于增加膀胱的容量，直至它能容纳下正常的尿量（400-500毫升），而使您3-4小时排尿一次。这要求您学习使用一些技术，去抑制膀胱的收缩。虽然在几个星期内可注意到症状的改善，但要完成这个方案需要三个月的时间，以完全改变膀胱的功能。

### 时间和容量表

每日应该将膀胱的工作情况记录下来。这张表记录了排尿的量（毫升）、排尿的时间、两次排尿的间隔时间及尿失禁的程度。您需要一个能容纳下一升，以毫升为刻度的量杯。这张表是这个方案的一个非常关键的部分，如果取得进步，一定要记录在这张表上。此也能使您看到已经取得的进步。表的格式如下所示。

| 日期   | 排尿时间     | 排尿间隔   | 排尿量   | 漏尿的程度 |
|------|----------|--------|-------|-------|
| 2月2日 | 上午7时     |        | 200毫升 | 微湿    |
|      | 上午9时     | 2小时    | 90毫升  | 湿透    |
|      | 上午10:15时 | 1小时25分 | 110毫升 |       |

### 饮水量

适当的饮水量是需要的。如每日8-10杯，但多于此量则是过多的。在就寝前两小时避免饮用任何饮料。许多人发现含咖啡因的饮品（如茶和咖啡）使膀胱的情况变得更糟。在进行此方案时，最好避开含咖啡因的饮品。

### 训练方案

这个技术是通过逐渐扩张膀胱，使其容量增加。每次，当您有排尿感时，不是尽快到厕所去，您应该等上5分钟。最初做到这些或许有困难，您可能仅能等上2-3分钟，但是，坚持下去！慢慢地增加延迟时间，从5分钟到10分钟，然后从10分钟到20分钟或30分钟。每天将您膀胱的工作情况记录在时间和尿量表上。在此期间，您在延迟去上厕所的时间，您在学习抑制膀胱的收缩。通过使膀胱充满更多的尿液，它的壁被扩张，因而能容纳更多。

每个星期左右，为您定下一个更高的膀胱容量的目标。为了“预防万一”而上厕所鼓励您的膀胱仅容纳下小量尿液，因此停止这样做也是非常重要的。仅当您的膀胱充满尿液并已经做了推迟练习后，才排空膀胱（唯一除外的情况是当夜间膀胱将您弄醒）。

