

膀胱再訓練



那些人需要：

- ◇ 上廁所次數極多，通常不分日夜每天至少 8 次以上（頻尿）
- ◇ 曾經突然且強烈必須立即上廁所的需求（急尿）
- ◇ 曾經無法及時抵達廁所而發生漏尿或尿濕褲子（急迫性尿失禁）

急尿時可以怎麼做：

- ◇ 當有急尿感時先減慢走動，找地方或椅子坐下來，先做深呼吸，等急迫感減緩之後，再以正常走路的速度去廁所。
- ◇ 有尿液感時避免走快、快跑、洗手、聽到流水聲。「因為容易引發膀胱收縮」



改變生活習慣：

- 水分攝取 1500-2000cc，不要因為常上廁所（頻尿、漏尿）而減少喝水。
- 避免一次喝超過 200cc 的水量，可減緩腎臟製造尿液的速度。
- 盡量避免容易誘發的飲食，如減少刺激性的食物，及冰冷的東西，咖啡、濃茶、酒精、含有咖啡因的飲料、辛辣、瓜類蔬果等。
- 生活作息改變如：調適壓力避免過度緊張、恐慌。戒菸、體重控制可以改善頻尿、尿失禁。
- 如果常常 1 小時不到就想小便，可以適時轉移注意力、不要一直想著去廁所。注意力轉移如：專心做一件事、跟別人聊天，看報章雜誌、上網……等。
- 學會控制及延長排尿時間如：時間慢慢拉長：10 分鐘→20 分；30 分→1 小時；慢慢到 2 小時再到 3 小時；讓排尿量可以大於 350。
- 夜尿嚴重者，水分盡量白天喝，晚餐後要減少水分、水果、湯類的攝取；不要吃太鹹。
- 平時一樣要做骨盆底肌強化運動（凱格爾運動），收縮 5 秒；放鬆 10 秒。
- 不要一直注意膀胱有漲的感覺，要適時的轉移注意力；膀胱要不要尿尿是您來控制，別讓它來控制您喔！

參考資料：

林正日、林鉅勝、李健儀、劉夷生（2016）．膀胱過動症．家庭醫學與基層醫療，31（2），32-41。
何肇宴、黃一勝（2017）．膀胱過動症之治療．台灣醫學，21（5），469-474。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】