



膀胱訓練 (老人泌尿科)



膀胱訓練 (老人泌尿科)

簡介

目的是改善膀胱的控制力及增加儲尿量，適用於急切性失禁。當患者有尿意時而未能即時如廁，便會漏出小便。原因是膀胱肌肉過份敏感或大腦不能壓抑膀胱的收縮。常見於多次中風、老年痴呆症、前列腺肥大及長期小便習慣不良者。

膀胱訓練主要集中於改善如廁和飲食習慣。身體疲累、感冒、泌尿道感染、情緒緊張或低落、或天氣轉變等情況均可能影響訓練的進度。

準備工作

- ◆ 首3天須記錄每日排尿次數及每次的排尿份量
- ◆ 同時記錄失禁及漏濕程度

訓練過程

- ◆ 當有尿意時嘗試忍小便，而站立、坐下及收縮骨盆底肌肉均有助減低尿意

- ◆ 閱讀報章、雜誌、看電視、聽音樂均可分散尿意注意力。當能成功地忍小便，可再挑戰 "忍小便" 的時間，並漸遞增排尿時間至5分鐘、10分鐘、30分鐘
- ◆ 調節飲水習慣，每日須保持飲水量約1500毫升
- ◆ 避免飲用刺激飲品，如奶茶，咖啡，可樂，酒精等
- ◆ 避免服用刺激膀胱的藥物，詳情可向醫生查詢
- ◆ 戒掉以防萬一而去洗手間的習慣

如何得知訓練成功？

- ◆ 排尿次數減少至每日6 - 8 次
- ◆ 每次排尿量增加為200-300毫升
- ◆ 小便失禁次數會逐漸減少甚至消失

如尿頻或失禁情況仍然無法改善，請聯絡醫護人員
查詢電話：2589 8131

以上資料由東華醫院及香港大學外科部老人泌尿中心提供