

## 膀胱训练

1. 什么是膀胱训练？
2. 我如何能重新正常排尿？
3. 怎样克服尿频？
4. 怎样克服尿急和急迫性漏尿？
5. 膀胱再训练成功率高么

### 引言

许多女性一生中的某些时期，其膀胱功能会出现问题。其中，最常见的3个问题包括尿频、尿急和急迫性漏尿。尿频即一天内排尿次数大于等于7次。如果夜间排尿次数大于1次即为夜尿。尿急则表现为突发的、强烈的排尿感，且必须立即排尿才能缓解。如果尿急的同时出现漏尿的情况，即称为急迫性漏尿。

### 什么是膀胱训练？

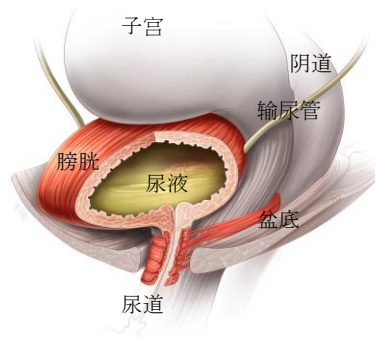
膀胱训练包括改掉不良的习惯、建立良好的习惯和学会控制。这种控制能力不仅仅体现在对膀胱的控制，还体现在对自身及生活的控制。

研究表明，许多女性认为膀胱训练能降低尿频、尿急及急迫性漏尿的发生率。

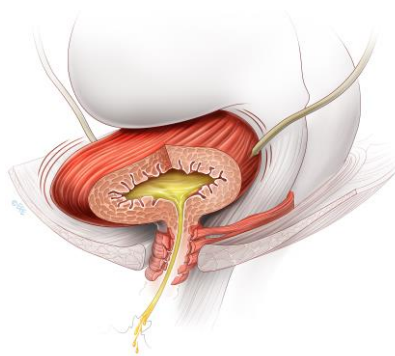
### 我如何能重新正常排尿？

1. 膀胱再训练项目能帮助您延长排尿间隔时间和增加膀胱控尿容量。当膀胱非自主收缩的时候，也能帮助您控制排尿的急迫感。膀胱再训练旨在助您重获膀胱控制能力。
2. 膀胱训练项目的部分内容是关于让您学会如何去理解膀胱向您发出的信息，正确区分哪些信息是您需要关注的，而哪些信息是您可以忽略的。同时，膀胱训练项目也帮助您辨别什么时候膀胱是充盈状态，而什么时候膀胱没有充盈。
3. 您的膀胱可能经过了数周、数月，甚至数年才建立起不良的排尿习惯，所以您不可能马上就能重新正常排尿。想要养成良好的排尿习惯、重新正常排尿，您需要付出时间、精力和耐心。值得鼓励的是，绝大多数人能够在2周内看到效果，但真正重新正常排尿需3个月或更长的时间。

### 正常膀胱，半充满和放松状态



### 膀胱过度活动，膀胱半充满伴收缩导致漏尿



### 怎样克服尿频？

1. 检查您的排尿日记。您白天多长时间排尿一次？如果间隔时间小于2-3小时，您需要延长排尿的时间间隔。举个例子，如果您每小时排尿一次，您可以将排尿间隔设定为1小时15分钟。如果您还没到设定时间就产生急迫感，您可以试试下个章节提到的办法来控制这种急迫感，让您的膀胱稍作等待。
2. 如果您能够等到设定时间再排尿，并且能够持续坚持3-4天，可以将设定时间适当再延长。逐渐延长排尿时间间隔，直到您能够坚持白天每2-3小时排尿一次即可。
3. 尽可能减少“以防万一”的排尿次数。举个例子，问问您自己，是否真的需要每次离开家之前都需要排尿-如果在您20分钟前已经排过尿，可能您现在根本不需要再次排尿。正常的膀胱容量为400ml，相当于两大杯水。

### 膀胱训练前的准备

1. 首先要做的是除外膀胱感染。尿液常规检查能够帮您除外。
2. 然后要做的是书写排尿日记。排尿日记能反映出您排尿频率、膀胱容量、您饮水的种类和体积以及您受尿急和急迫性漏尿困扰的程度。您可以将治疗前后的排尿日记进行比较，从而判断治疗效果。

### 怎样克服尿急和急迫性漏尿？

尝试所有能帮助您控制急迫感并让膀胱稍作等待的办法，看看哪个办法最适合您，那么当您需要时就可以使用了。

1. 尽可能收缩您的盆底肌肉并持续尽可能长的时间并坚持到急迫感消失或您能控制急迫感为止。收缩盆底肌肉能帮助挤压尿道使之闭合从而防止漏尿。
2. 迅速并尽可能收缩您的盆底肌肉，然后放松，并连续重复数次。部分女性发现数次连续收缩盆底肌肉较一次收缩并坚持长时间更易做到。
3. 在会阴部位（裆部）施加固定的压力。您可以交叉双腿或坐在硬面的座椅上。这样也能通过神经向膀胱发出信息：出口关闭了，你需要等待下次排空。
4. 尽可能分散注意力。举个例子，有人从100开始倒数，但实际上任何分散注意力或使精神放松的方法都是可取的。
5. 如果改变体位可以减轻急迫感，那也不失为一种方法。有人觉得稍向前倾有所帮助。
6. 当你感到膀胱急迫性收缩时，可尝试静止不动并控制这种急迫感。如果感觉无法控制，仍然要坚持，并立即去厕所。
7. 尽量别上下晃动，因为这样能导致膀胱晃动从而加重急迫感或漏尿。

膀胱再训练成功率高么？

#### 每2-

3个急迫性漏尿的女性中有1个能获益于膀胱训练（必要时加上盆底肌肉训练）。记住，如果您通过膀胱再训练养成了良好的排尿习惯，您必须持之以恒。

帮助正常排尿的其他方法

有时，您可以在其他方面做些改变来帮助您控制排尿。如果您体重超重、易咳（如哮喘，支气管炎等）或者长期便秘，您可以和您的医生、心理医师等讨论，因为这些问题均有可能加重漏尿。某些药物会加重排尿功能障碍，如果您有这方面的顾虑，您应该向您的医生证实。

1. 正常饮水，如果没有医生特殊要求，每日饮水量至少6-8杯（1000-1500毫升）。别以为饮水少就能减少漏尿可能。如果您饮水太少，尿液会浓缩得很厉害。这样会刺激膀胱，使得即便尿液很少的情况下膀胱也会想要排空。液体缺乏也可能导致泌尿系感染。
2. 不要一次性将水喝尽，将您白天的摄水量分散。如果您一次性饮水太多，那么您饮水后段时间内就可能出现强烈的排尿急迫感。
3. 某些饮料可能刺激膀胱，使您排尿的次数增多。这些饮料包括酒精和含咖啡因的饮料，如咖啡、茶、可乐、巧克力饮料和碳酸类运动饮料。尽量将含咖啡因的饮料减少至每天1-2杯。
4. 临睡前2小时内避免饮水，因为这样能提高您夜间起床排尿的可能性。

排尿日记样本

时间	饮水种类及饮水量	排尿情况	是否出现急迫感	漏尿&活动与否	是否更换护垫	是否更换内裤	是否更换其他衣物
早晨6点		300毫升	✓	起床		✓	
早晨7点	茶150毫升						
早晨7点15分		50毫升					
早晨8点10分	咖啡150毫升						

本册内所含内容仅限于患者教育，不能作为疾病的诊断或治疗。有关疾病相关问题需专科医生或其他医疗人员解答。

孙秀丽翻译  
©2011

