

# 膀胱訓練方法

## 1. 影響小便不正常的因素，包括下列幾項：

- 1.1 藥物。
- 1.2 神經系統病變(如腦中風、腦外傷、脊髓損傷等)。
- 1.3 新陳代謝疾病(如糖尿病)。
- 1.4 骨盆區肌肉或尿道括約肌損傷無力。
- 1.5 年齡。
- 1.6 情緒。

## 2. 膀胱訓練方法：

- 2.1 若有泌尿道感染的問題優先處理。
- 2.2 水的攝取量要固定時間、固定量。
- 2.3 在三餐的時間各攝取 400cc(包含飲食)，在中間的時間在每隔 2 小時，也就是分別在早上 10 點、下午 2 點、4 點的時間各攝取 200cc 的水，總量約為 1800cc。
- 2.4 下午六點以後不再攝取水份。
- 2.5 在清晨睡醒時馬上解尿。
- 2.6 在三餐飯後約一到一個半小時解尿。
- 2.7 每隔二到三個小時解尿。
- 2.8 晚上臨睡前要解尿，可以的話，半夜再解一次。
- 2.9 使用自我導尿的患者，再沒有自解時則需四到六小時導尿一次。若自己解尿後，測幾次餘尿都小於 100cc，則可考慮停止自我導尿。