制定日期:2009/05/26 最新審閱日期:2023/03/14

最新修訂日期:2015/03/01

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、脊隨損傷等)。
 - 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年龄。
 - 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。

桃新凡事用心 ❖ 聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機:(03)332-5678 預約專線:(03)332-6161