Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

신방광에 대한 배뇨 일정

이 자료에서는 배뇨 일정의 정의와 신방광 수술 후 배뇨 일정을 따르는 방법을 안내합니다. Foley® 카테터를 빼고 난 후 이 일정을 따르게 됩니다.

이 자료에서는 신방광을 비우고 소변 누출을 관리하는 데 도움이 되는 팁도 소개합니다. 소변 누출은 요실금이라고도 하며, 누출되는 소변을 제어할 수 없는 증상입니다.

신방광을 비우기 위한 배뇨 일정

신방광을 이용하고 있다면 일정에 따라 배뇨해야 합니다. 이를 배뇨 일정이라고 합니다. 수술 후 회복되는 과정에서 배뇨 일정을 따르는 것이 중요합니다. 이렇게 하면 신방광이 차서 넘치는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.

처음에는 배뇨 일정에 익숙해지기가 어려울 수 있습니다. 괜찮습니다. 꾸준히 연습해 보세요. 시간이 지나면서 익숙해지게 됩니다.

아래는 신방광을 비우는 배뇨 일정 샘플입니다. 의사가 다른 일정을 따르도록 지시할 수도 있습니다. 의료진의 지침을 따르십시오.

신방광을 비우는 배뇨 일정 샘플		
	주간	야간
1주차	1-2시간마다 신방광을 비웁니다. 2시간이 넘지 않도록 하십시오.	3시간마다 신방광을 비웁니다. 3시간이 넘지 않도록 하십시오.
2주차	2-3시간마다 신방광을 비웁니다. 3시간이 넘지 않도록 하십시오.	4시간마다 신방광을 비웁니다. 4시간이 넘지 않도록 하십시오.
3주차	3-4시간마다 신방광을 비웁니다. 4시간이 넘지 않도록 하십시오.	5시간마다 신방광을 비웁니다. 5시간이 넘지 않도록 하십시오.
4주차	4시간마다 신방광을 비웁니다. 4시간이 넘지 않도록 하십시오.	5시간마다 신방광을 비웁니다. 5시간이 넘지 않도록 하십시오.

5주차	4시간마다 신방광을 비웁니다. 4시간이 넘지 않도록 하십시오.	6시간마다 신방광을 비웁니다. 6시간이 넘지 않도록 하십시오.

비뇨 일정을 따르는 데 도움이 되는 팁

- **지정된 시간 내에 신방광을 비우지 않은 채 방치하지 마십시오.**지정된 시간보다 더 오래 기다리면 신방광이 과도하게 늘어날 수 있습니다. 이 경우 신방광이 손상되거나 터질 수 있습니다.
- 야간에 신방광을 비워야 할 시간에 알람 시계를 맞춰 놓으십시오.
- 신방광을 비우기로 지정된 시간들 사이에 압박감이나 팽만감이 느껴질 수 있습니다. 그러한 경우에는 다음 지정된 시간 전에 배뇨하십시오.
- 신방광을 비우기로 지정된 시간들 사이에 소변 누출이 생길 수 있습니다. 그러한 경우에는 신방광을 비우는 시간 간격을 줄이십시오. 예를 들어 3-4시간마다 배뇨하기로 지정된 경우 대신 배뇨 간격을 2-3시간으로 줄여 보십시오.
    - 몇 주가 지난 후에도 신방광을 비우는 시간들 사이에 여전히 소변 누출이 발생할 수 있습니다. 그러한 경우에는 마지막 주의 일정으로 돌아가십시오. 신방광은 더 많은 양의 소변을 담아두지 못할 수 있습니다.

신방광 비우기

어떤 사람들은 신방광을 비워야 할 때 아무런 감각도 느끼지 않습니다. 감각이 느껴질 경우, 수술 전 배뇨가 필요할 때 느꼈던 것과는 다릅니다. 다음과 같은 감각을 느낄 수 있습니다.

- 압박감
- 팽만감
- 경미한 복부(배) 경련

신방광을 비우려면 다음 지침을 따르십시오.

1. 변기에 앉고 골반기저근의 긴장을 풉니다. 남성인 경우에도 배뇨하는 동안에는 앉아 있는 것이 중요합니다. 앉아 있으면 골반기저근의 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.
2. 심호흡을 하고 숨을 멈춥니다.
3. 대변을 볼 때처럼 힘을 줍니다. 풍선을 불 때처럼 입술을 오므리고 숨을 내뿜습니다.
4. 10-15초 동안 이 자세를 유지합니다.

5. 입을 벌리고 숨을 내쉽니다.

수술 후 회복되는 기간 동안 담당 의사가 신방광이 얼마나 잘 비워지고 있는지 확인할 것입니다. 신방광이 완전히 비워지지 않을 수도 있습니다. 그러한 경우, 요도를 통해 카테터를 신방광에 넣어서 비워야 할 수 있습니다. 카테터는 얇고 유연한 관입니다. 카테터를 사용해야 하는 경우 치료 팀원 중 한 명이 방법을 보여드릴 것입니다.

신방광 비우는 데 도움이 되는 팁

신방광을 비울 때 다음 팁을 따르십시오.

- **변기에 앉습니다.** 발바닥을 바닥에 놓은 상태로 등을 대고 앉습니다. 쪼그려 앉지 마십시오.
- **입을 벌린 상태로 유지합니다.** 이렇게 하면 배뇨 도중 골반기저근의 긴장을 푸는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **서두르거나, 압박을 가하거나, 힘을 쓰지 마십시오.** 심호흡을 하면서 골반기저근의 긴장을 풉니다.
- **코로 숨을 들이쉬고 입으로 내뱉거나 이를 물고 치아 사이로 부드럽게 쉬이 하고 소리를 냅니다.** 복부 근육을 수축시키면서 부드럽게 공기가 신방광쪽으로 향하게 합니다. 소변이 흐르기 시작합니다.
- **휘파람을 붑니다.** 이렇게 하면 복부에 힘이 가해져 소변이 흐르는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **몸을 앞으로 기울입니다.** 이렇게 하면 신방광 주머니에서 소변이 빠져나오는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **이중 배뇨를 연습합니다.** 이중 배뇨는 신방광을 두 번 비우는 것을 말합니다. 이 경우, 평상시처럼 변기에 앉아 배뇨합니다. 배뇨가 끝나면 닦고 일어선 후 엉덩이를 흔들고 다시 앉습니다. 그런 다음 몸을 앞으로 기울여서 소변이 더 나오는지 확인합니다.

소변 누출 관리

폴리 카테터를 제거한 후 소변 누출이 생길 수 있습니다. 이 소변 누출은 제어할 수 없습니다. 수술 후 처음 몇 달 동안은 소변 패드 또는 브리프(예: Depends®)를 사용해야 합니다.

누출은 시간이 지나 골반기저근이 강해지면서 점점 더 나아집니다. 야간이나 스트레스를 받는 상황에서의 소변 누출은 멈추는 데 더 오래 걸립니다. 스트레스 상황은 기침을 하거나, 재채기를 하거나, 외력을 받을 때와 같이 신방광에 압박이 가해지는 상태를 말합니다.

누출이 나아지지 않고 신경이 쓰인다면 의사와 상의하십시오.

골반기저근 강화하기

신방광을 비울 때에는 골반기저근을 사용하게 됩니다. 수술 후 골반기저근을 강화하기 위해서는 케겔 운동을 해야 합니다. 케겔 운동은 소변을 보는 시기를 제어하고 소변 누출을 방지하는 데도 도움이 됩니다.

간호사가 케겔 운동 방법을 알려 드릴 것입니다. 폴리 카테터를 빼고 난 후 이 운동을 시작할 수 있습니다. 시간이 지나면서 낮 동안 소변을 더 잘 제어할 수 있게 됩니다. 이후 야간에도 제어가 가능해집니다.

자세한 내용은 다음 자료를 참조하십시오:

- *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Pelvic Floor Exercises for Females* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Urination Schedule for Your Neobladder - Last updated on April 19, 2024
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다