



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 풁니다. 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 풁니다.
- **코로 숨을 들이쉬고 입으로 내뿔거나 이를 물고 치아 사이로 부드럽게 쉬이 하고 소리를 냅니다.** 복부 근육을 수축시키면서 부드럽게 공기가 신방광쪽으로 향하게 합니다. 소변이 흐르기 시작합니다.
- **휘파람을 불니다.** 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 일어난 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*(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males>)
- *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Females*(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females>)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)의 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