Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善控尿功能

本信息将帮助您改善控尿功能。

什么是控尿?

控尿是指能够阻止尿液（小便）意外从膀胱中漏出的功能。 意外漏尿又称为尿失禁。 引起尿失禁的原因包括骨盆手术或放射治疗，或膀胱过度活动。

您可以采取多种措施重新训练膀胱并改善控尿功能。 这取决于您的诊断及所接受的治疗类型。 与您的医生或护士讨论最适合您的方案。或者如果您有任何问题，请咨询您的医生和护士。

口渴时请喝水

- 但并未对所需水量有所限制。 每个人的饮水量需求各不相同。 口渴时请喝水。 只有在医生或护士要求的情况下，才应限制饮水量。
- 如果您夜间排尿（小便）次数太频繁，晚饭后请勿饮用任何液体。
- 如果您需要在晚上服药，请抿一小口水送服。

经常排空膀胱

- 如果可以，请尽量每 1 至 2 小时排尿一次。
  - 如果在此期间，您仍然出现漏尿，请增加排尿次数。
  - 如果您在 1 至 2 小时后未出现任何漏尿迹象，请减少排尿次数。
- 请勿等到憋不住时才去排尿。
- 每次上厕所时尽量多地排尿。
- 如果您出现排尿困难，请排尿一次，然后离开厕所。 5 至 10 分钟后再次排尿。 请使用腹部肌肉辅助排空膀胱。

记录排尿情况

您的医生或护士将为您提供一份排尿日记表。 利用该表记录排尿量和排尿次数。 他们还会向您提供一个用于接住尿液的塑料容器。 如果您是女性，该容器为采集“杯”。如果您是男性，则为尿壶。

选择任意 3 天时间。 在这 3 天，仅在采集杯或尿壶里排尿。 如果您在采集期间离开家，请带上尿壶或采集杯和排尿日记表。

每次排尿时，请测量尿量。 在排尿日记表中予以记录。 随后将尿液容器中的尿液倒入马桶并冲水。

如果您出现尿失禁，请将该情况记录下来。 如有发生，请予以记录：

- 当您用力时。
- 当膀胱受到压力时，例如咳嗽、打喷嚏、弯腰、举重或姿势改变。
- 无法控制的急迫感。
- 在去厕所的路上。
- 在不知情的情况下。

下次预约时请携带您的排尿记录表。 医疗团队会与您详细讨论。 如果您忘记测量尿量或无法测量尿量，请告诉他们。

进行 Kegel（凯格尔）（盆底肌）练习

Kegel（凯格尔）练习旨在加强盆底肌肉。 这有助于预防尿失禁。

如需找到盆底肌，请想象您正在排尿。 收缩（收紧）用来憋停尿流的肌肉。 您也可以收紧用来阻止排气的肌肉。

做 Kegel（凯格尔）练习：

1. 收紧盆底肌 2 至 3 秒。
2. 完全放松肌肉 10 秒钟。
3. 重复这一练习 10 遍。 这是一组。

开始时，每天进行 3 组 Kegel（凯格尔）练习。 然后慢慢增加到每天 7 至 10 组。 请遵循医生的建议，安全地进行 Kegel（凯格尔）练习。

当您有尿意时，请进行 4 至 5 次 Kegel（凯格尔）练习。 将注意力集中在缓解尿意上。 您也应在咳嗽、弯腰或提举物体之前进行 Kegel（凯格尔）练习。

请阅读*女性盆底肌运动*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)或*男性盆底肌（凯格尔）运动*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)，以了解更多信息。 更多建议，请访问美国国家尿控协会 (NAFC) 网站 www.nafc.org。

限制或避免食用或饮用可能刺激膀胱的食物和饮料

调整饮食有助于减少排尿频率。 您可以通过限制某些食物和饮料的种类及每次摄入量来实现。 与您的医疗团队讨论如何安全地改变饮食习惯。

某些食物和饮料可能会刺激膀胱。 例如：

- 含咖啡因或不含咖啡因的咖啡
- 其他含咖啡因的饮料，例如某些特定茶类或运动饮料
- 碳酸饮料，如苏打水或含汽矿泉水
- 柑橘类水果及果汁，例如橙汁（除非标有“低酸”字样）
- 番茄及番茄制品，例如酱汁或汤类。
- 其他酸性食物和饮料
- 洋葱
- 辛辣食物
- 巧克力
- NutraSweet® 及其他某些人工甜味剂

食物和饮料的诱发因素因人而异。 一种食物可能会对某人造成不适，但对另一人却无影响。 有些人没有明显的食物诱发因素。

何时致电您的医疗团队

如果出现以下情况，请致电您的医疗团队：

- 进行 Kegel（凯格尔）练习时感到疼痛或不适。
- 进行 12 周的常规 Kegel（凯格尔）练习后，尿失禁症状并未好转。
- 您对尿失禁或 Kegel（凯格尔）练习有任何其他问题或担忧。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Improving Your Urinary Continence - Last updated on October 19, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利