



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。

## 饮用更少液体

- 如果您的医生或护士告知您如此，则请限制液体饮用量。但并未对所需水量有所限制。口渴时请喝水。
- 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。您的医疗保健提供者将与您一同查看。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。

阅读女性盆底肌（凯格尔）运动([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females](http://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](http://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.com](http://www.nafc.com)。

## 限制或避免食用或饮用可能刺激膀胱的食物和饮料

改变饮食习惯有助于减少排尿次数。您可以通过限制一次食用、饮用特定食物和饮料的量来做到。例如，早餐不喝苹果汁、不吃麦片牛奶或香蕉。

与您的医疗保健提供者讨论如何安全地改变饮食习惯。如果您有喝咖啡的习惯，请向他们咨询牛奶和甜味剂的使用事宜。

某些食物和饮料可能会刺激膀胱。例如含有咖啡因或巧克力的食物和饮料。咖啡因有利尿（增加小便频率）作用。下表列出了更多例子。

食物类型	需要限制的食物
水果	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香蕉</li><li>● 柑橘类水果和果汁（低酸果汁，如 Tropicana Pure Premium® 低酸橙汁可以）</li><li>● 蔓越莓</li><li>● 葡萄和葡萄干</li><li>● 番石榴</li><li>● 桃</li><li>● 菠萝</li><li>● 李子和西梅</li></ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 牛油果</li><li>● 红辣椒</li><li>● 洋葱</li><li>● 咸菜</li><li>● 番茄</li></ul>

乳制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛奶</li> <li>● 奶酪</li> <li>● 酸奶</li> </ul>
饮品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒精</li> <li>● 苹果汁</li> <li>● 碳酸饮料（如苏打水）。</li> <li>● 含咖啡因的黑咖啡（无咖啡因的咖啡可以）</li> <li>● 含咖啡因的茶（无咖啡因的茶可以）</li> </ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 咖啡因（包括含有咖啡因的咖啡、茶、苏打水和某些药物）</li> <li>● 巧克力（角豆巧克力和白巧克力可以）</li> <li>● 腌牛肉</li> <li>● 扁豆</li> <li>● 利马豆</li> <li>● 坚果</li> <li>● 蛋黄酱</li> <li>● NutraSweet® 糖替代品</li> <li>● 黑麦面包</li> <li>● 酸奶油（仿制酸奶油可以）</li> <li>● 酱油</li> <li>● 醋</li> </ul>

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 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](http://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 July 24, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利