Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

新膀胱排尿时间表

这些信息介绍了什么是排尿时间表，以及新膀胱手术后如何遵守该时间表。 拔出 Foley® 导尿管后，您将按照此时间表进行排尿。

这些信息还提供了排空新膀胱和管理漏尿的小贴士。 漏尿又称为尿失禁， 是指无法控制尿液渗漏的情况。

排空新膀胱的排尿时间表

置有新膀胱时，您需要按时间表进行排尿。 这称为排空时间表或排尿时间表。 在手术痊愈期间，遵守排尿时间表非常重要。 这有助于防止新膀胱过度充盈。

起初，您可能会觉得很难适应排尿时间表。 没关系。 这需要投入时间和练习。 随着时间推移，您会养成适合自己的排尿习惯。

以下是排空新膀胱的排尿时间表示例。 您的医生可能会告诉您遵循不同的时间表。 请遵医嘱。

排空新膀胱的排尿时间表示例		
	日间	夜间
第 1 周	每 1 到 2 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 2 小时才排空。	每 3 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 3 小时才排空。
第 2 周	每 2 到 3 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 3 小时才排空。	每 4 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 4 小时才排空。
第 3 周	每 3 到 4 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 4 小时才排空。	每 5 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 5 小时才排空。
第 4 周	每 4 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 4 小时才排空。	每 5 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 5 小时才排空。
第 5 周	每 4 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 4 小时才排空。	每 6 小时排空一次新膀胱。 请勿等待超过 6 小时才排空。

遵循排尿时间表的小贴士

- **切勿超过排空新膀胱的预定小时数。** 如果等待时长超过预定时间，新膀胱就会过度膨胀。 这可能会损害或撑破新膀胱。
- 设置闹钟，半夜叫醒您以排空新膀胱。
- 在计划排空新膀胱的时间间隔内，您可能会感到压力或发胀。 如果出现这种情况，请在下次预定时间之前进行排尿。
- 在计划排空新膀胱的时间间隔内，您可能会出现漏尿情况。 如果出现这种情况，请缩短排空新膀胱的间隔时间。 例如，如果您计划每 3 到 4 小时排尿一次，请尝试改为每 2 到 3 小时排尿一次。
    - 几周后，您可能仍会在排空新膀胱的间隔时间内出现漏尿。 如果出现这种情况，请返回上一周的时间表。 新膀胱可能无法容纳更多尿量。

排空新膀胱

有些人在需要排空新膀胱时没有任何感觉。 如果您确实产生了某种感觉，它将与在您手术前需要排尿的感觉不同。 您可能会感觉到：

- 压力
- 饱胀感
- 腹部有轻微痉挛

请遵照以下说明排空新膀胱：

1. 坐在马桶上，放松盆底肌。 即使您有阴茎器官，排尿时保持坐姿仍然很重要。 坐姿有助于您放松盆底肌。
2. 深呼吸，然后屏住呼吸。
3. 弯下腰，好像要进行排便一样。 撅起嘴唇，向外吹气，类似于在尝试吹气球。
4. 保持该姿势 10 至 15 秒。
5. 张嘴呼气。

手术痊愈后，医生将检查新膀胱的排空情况。 可能会无法完全排空。 如果出现这种情况，您可能需要将导尿管通过尿道插入新膀胱以实现排空。 导管是一根细长的软管。 如

果需要使用导尿管，医疗团队成员会向您展示如何使用。

排空新膀胱的小贴士

排空新膀胱时，请遵循以下小贴士。

- **坐在马桶座圈上。** 完全背靠坐在马桶座上，双脚平放在地板上。 请勿蹲在马桶座圈上。
- **保持张嘴状态。** 这有助于在排尿时放松盆底肌。
- **请勿着急、紧张或用力。** 深呼吸时放松并释放盆底肌。
- **用鼻吸气，用嘴呼气，或通过牙齿轻轻发出嘶声。** 轻轻将空气向下引向新膀胱，同时收缩腹部肌肉（向下用力）。 应该开始流出尿液。
- **吹口哨。** 这有助于对腹部施加压力，帮助尿液流出。
- **身体前倾。** 这有助于将尿液从新膀胱内可能积聚的囊袋中排出。
- **练习双重排尿。** 双重排尿是指排空新膀胱两次。 要做到这一点，请坐在马桶上，像平时一样进行排尿。 排尿完毕后，擦净身体，站起来，晃动臀部，然后再次坐下。 然后身体前倾，查看是否仍有尿液流出。

管理漏尿情况

拔出 Foley 导尿管后，可能会出现漏尿。 这会发生在尿液渗漏且无法控制的情况下。 术后最初几个月，您需要使用尿垫或内裤（如 Depends®）。

随着时间推移，盆底肌会变得更强壮，漏尿情况也将慢慢好转。 在夜间和有压力的情况下，漏尿需要更长时间才能停止。 压力状态是指对新膀胱造成压力的情况，比如咳嗽、打喷嚏或紧张时。

如果漏尿情况未好转并给您带来困扰，请咨询医生。

增强盆底肌

排空新膀胱时，您需要使用盆底肌。 为了在术后让盆底肌更加强壮，您需要进行凯格尔练习。 此外，凯格尔练习还能有助于控制排尿时间，防止漏尿。

护士会为您提供如何进行凯格尔练习的相关信息。 拔出 Foley® 导尿管后，即可开始进行这项运动。 随着时间推移，您可以开始更好地控制白天的排尿情况。 接下来便是夜间控

制。

如需了解更多信息，请阅读：

- *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)
- *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)

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。

Urination Schedule for Your Neobladder - Last updated on April 19, 2024

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