

幫助您排空膀胱的小竅門

Tips To Help You Empty Your Bladder

您的膀胱未能排空的跡象包括：

Signs that you are not emptying your bladder include:

- 如廁後仍有滴尿。
- 常常如廁後五分鐘內需要再次排尿。
- 排空膀胱需要用力。

以下小竅門可能可以幫您排空膀胱：

The following tips may assist you to empty your bladder:

- 總是儘量安坐於馬桶上，不要懸空於或蹲在馬桶座上。
- 確保雙腳有著力處（如有需要可以使用小腳凳）。
- 保持後背挺直，並坐正。不要朝前或朝後懶散地坐。
- 不要用力。輕輕凸出下腹，嘗試形成類似籃球的形狀。
- 在排尿期間張嘴靜靜呼氣。這可以幫助盆底肌進一步放鬆。
- 排尿結束後，保持坐姿，小心緩慢前、後、左右傾。但不要用力。
- 若您仍感到膀胱未排空，站起身再坐下。或站起身，走一圈，然後坐下嘗試再次排尿。

若我感到膀胱還有尿液怎麼辦？

What if I feel that my bladder still contains urine?

- 若如廁後五分鐘內您仍有尿意，回到廁所並嘗試再次排尿。這會給膀胱再次排空的機會。
- 若如廁結束已超過五分鐘，嘗試忽略尿意。

若您想瞭解如何排空膀胱，請向護士詢問。

口譯服務

Interpreter Services

若您聽說英文需要協助，可以使用專業口譯服務。您的親友可以在場，但一切關於治療的溝通內容都應通過專業口譯員進行。口譯服務是免費並保密的。

若未向您提供口譯服務，您可以提出要求。員工將為您預訂口譯服務。

您回家後若需要通過口譯員與我們聯絡，請撥打 131 450 致電筆譯及口譯服務局 (Translating and Interpreter Service)。

本資源由皇家婦女醫院理療部 (Physiotherapy Department, Royal Hospital for Women) 編寫。翻譯經費由東南悉尼本地醫療區多元文化醫療服務機構 (Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District) 提供。

2014年6月更新