

帮助您排空膀胱的小窍门

Tips To Help You Empty Your Bladder

您的膀胱未能排空的迹象包括：

Signs that you are not emptying your bladder include:

- 如厕后仍有滴尿。
- 常常如厕后五分钟内需要再次排尿。
- 排空膀胱需要用力。

以下小窍门可能可以帮您排空膀胱：

The following tips may assist you to empty your bladder:

- 总是尽量安坐于马桶上，不要悬空于或蹲在马桶座上。
- 确保双脚有着力处（如有需要可以使用小脚凳）。
- 保持后背挺直，并坐正。不要朝前或朝后懒散地坐。
- 不要用力。轻轻凸出下腹，尝试形成类似篮球的形状。
- 在排尿期间张嘴静静呼气。这可以帮助盆底肌进一步放松。
- 排尿结束后，保持坐姿，小心缓慢前、后、左右倾。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，然后坐下尝试再次排尿。

若我感到膀胱还有尿液怎么办？

What if I feel that my bladder still contains urine?

- 若如厕后五分钟内您仍有尿意，回到厕所并尝试再次排尿。这会给予膀胱再次排空的机会。
- 若如厕结束已超过五分钟，尝试忽略尿意。

若您想了解如何排空膀胱，请向护士询问。

口译服务

Interpreter Services

若您听说英文需要协助，可以使用专业口译服务。您的亲友可以在场，但一切关于治疗的沟通内容都应通过专业口译员进行。口译服务是免费并保密的。

若未向您提供口译服务，您可以提出要求。员工将为您预订口译服务。

您回家后若需要通过口译员与我们联系，请拨打 131 450 致电笔译及口译服务局 (Translating and Interpreter Service)。

本资源由皇家妇女医院理疗部 (Physiotherapy Department, Royal Hospital for Women) 编写。翻译经费由东南悉尼本地医疗区多元文化医疗服务机构 (Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District) 提供。

2014年6月更新