



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。

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](http://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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females))

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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。

---

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