

膀胱過動症是可以治療

治療的方法可能包括

- 膀胱再訓練
- 飲水控制與定時解尿
- 藥物治療：目前上市治療的新藥，治療效果佳，副作用少
- 使用衛生護墊：但是容易造成感染與異味產生

醫師會根據您的症狀和檢查的結果，給予適當的治療。最好能持續治療三個月，服藥若有口渴時，可以在晚上吃藥、或口含一些生津止渴的東西，以減低不適感。



第三天

睡覺時間

起床時間

時間分段	單位CC	尿量	喝水量	尿急感	漏尿
早上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
下午	12:00-1:00				
	1:00-2:00				
	2:00-3:00				
	3:00-4:00				
	4:00-5:00				
	5:00-6:00				
晚上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
凌晨 12:00-06:00					
總量					

排尿日記

您膀胱問題的好幫手

李媽媽*，48 歲

“我再也不跟朋友一起上電影院，不出遠門，因為我得一直上廁所，讓人很難為情”



有超過 16% 的民眾，有膀胱過動症的問題

典型症狀

頻尿：指一天解尿次數8次以上。

夜尿：晚上起來解尿2次，或3次以上。

尿急：突然產生強烈想解尿的感覺，完全無法忍耐

急迫性尿失禁：常在想解尿時，來不及到廁所就尿出來。

本衛教手冊由

台灣尿失禁防治協會 提供
限由醫療專業人員解說使用



台北榮民總醫院泌尿外科 關心您的健康

“泌尿道保健”
衛教諮詢站

利用“排尿日記”是一個了解您下泌尿道問題很好的開始。依指示填寫此表，您將會有一份您個人的記錄。此記錄可以幫助您的醫師釐清泌尿問題所在，並可以作為您的治療進展記錄。

- 估量每日每次尿量及飲水量
- 每次發生漏尿的時候，就在表上記錄
- 每次發生急尿感的時候，就在表上記錄



第一天

睡覺時間

起床時間

單位CC		尿量	喝水量	尿急感	漏尿
時間分段					
早上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
下午	12:00-1:00				
	1:00-2:00				
	2:00-3:00				
	3:00-4:00				
	4:00-5:00				
	5:00-6:00				
晚上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
凌晨 12:00-06:00					
總量					

儘量清淡營養、避開會干擾膀胱的食物或飲料

- 咖啡或含有咖啡因飲料
- 碳酸飲料（汽水、蘇打之類）
- 水果，特別是柑橘類
- 柑橘類飲料（柳橙汁、葡萄柚汁等）
- 人工代糖
- 辛辣類食物



第二天

睡覺時間

起床時間

單位CC		尿量	喝水量	尿急感	漏尿
時間分段					
早上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
下午	12:00-1:00				
	1:00-2:00				
	2:00-3:00				
	3:00-4:00				
	4:00-5:00				
	5:00-6:00				
晚上	6:00-7:00				
	7:00-8:00				
	8:00-9:00				
	9:00-10:00				
	10:00-11:00				
	11:00-12:00				
凌晨 12:00-06:00					
總量					