



膀胱和肠道健康

Bladder and bowel health



随着年龄的增长，膀胱和肠道的运作方式可能会发生变化。健康的习惯有助于预防这些重要身体器官出现问题。

膀胱健康的表现

健康的膀胱：

- 每天排空 4 至 8 次（通常每 3 至 4 小时一次）
- 可以在晚上唤醒您小便一次。如果您年纪较大（65 岁以上），则可在晚上唤醒您小便两次
- 告诉您何时膀胱已满，但会让您来得及找厕所
- 每次小便时都能完全排空
- 不漏尿。

如果您出现不自主的膀胱或肠道漏尿，您可能患有尿失禁。如果获得有效的治疗，尿失禁可以得到控制、治疗，有时甚至可以治愈。

尿失禁

尿失禁或膀胱控制力差非常常见。尿失禁主要分四种类型：

1. **压力性尿失禁**：如果您患有压力性尿失禁，当您咳嗽、打喷嚏、大笑或运动时可能会漏出少量尿液。
2. **急迫性尿失禁**：会引起突然强烈的尿意。您可能还会尿频或夜尿。
3. **充盈性尿失禁**：如果您的膀胱不能正常排空，就会漏尿。您可能时不时漏尿，或者一直在漏尿。
4. **功能性尿失禁**：影响那些不能及时如厕的人。这可能是由于您行动不便或意识不到需要小便。

肠道健康的表现

“规律地排便”是健康肠道的表现。规律排便意味着当您上厕所时，可以轻松排出柔软、成形的大便。排便的正常频率是每天 1 到 3 次，或者每周 3 次左右。

健康肠道的表现还包括：

- 初次有便意后能够坚持一小会儿
- 在坐上马桶后一分钟内能排便
- 轻松无痛地排便，即无需用力，即可轻松排便
- 排便时能够彻底排空肠道。

我的大便应该是什么样的？

您可以使用布里斯托大便分类表来判断您的大便形状是否健康。每个人排便习惯都不同，但重要的是大便要柔软、容易排出——就像下面的类型 3 和 4。类型 1 和类型 2 可能意味着您患有便秘，而类型 5 至类型 7 可能意味着您患有腹泻。

类型		
类型 1		分散的硬块，状如坚果（难以排出）
类型 2		腊肠状，成块
类型 3		腊肠状，表面有裂纹
类型 4		香肠或蛇状，光滑柔软
类型 5		边缘清晰的软团块（容易排出）
类型 6		绒状物，边缘不清晰，糊状粪便
类型 7		水状，无固体。完全成液体状



全国公共厕所地图

全国公共厕所地图网站显示了澳大利亚各地公共和私人厕所设施的位置。访问 www.toiletmap.gov.au 查找您附近的公共厕所。



提示

肠癌筛查检查

如果发现得早，90% 以上的肠癌都可以成功治疗。早期诊断也意味着治疗的创伤更小。

国家肠癌筛查计划（National Bowel Cancer Screening Program）每两年通过邮寄的方式向符合条件的 50 至 74 岁澳大利亚人免费发放肠癌筛查测试工具包。45 至 49 岁的澳大利亚人也可以索取免费的筛查测试工具包。

我们鼓励 74 岁以上的长者根据个人情况向医生咨询筛查方案。

欲了解更多信息，请访问：
www.cancer.nsw.gov.au/dothetest



提示

如果您有以下情况，请咨询医生：

- 无法控制膀胱或肠道
- 发现膀胱或排便习惯有任何变化
- 发现便血或尿血。



养成健康的习惯，更好地控制膀胱和肠道

以下是您可以每天做的一些简单的事情，能让您保持膀胱和肠道健康。

健康饮食

选择健康的饮食有益于您的肠道和膀胱健康。

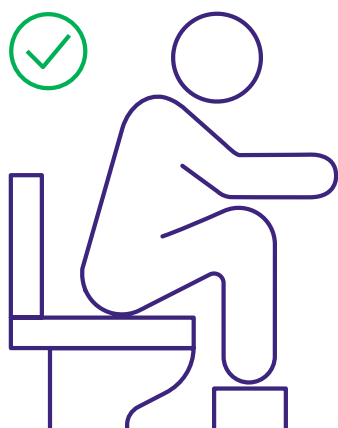
建议尝试以下做法：

- 均衡饮食，多摄入纤维素
- 每天至少喝 6 至 8 杯水，除非您的医生另有建议
- 限制咖啡因、酒精和含糖饮料的摄入，因为它们会刺激膀胱。

良好的如厕习惯

养成良好的如厕习惯有助于改善膀胱和肠道健康：

- 当您感觉膀胱胀满时再去厕所；避免“以防万一”式上厕所
- 有便意时立即去排便；拖延排便可能会导致便秘
- 花些时间彻底排空膀胱和肠道
- 坐在马桶上时，尽量让膝盖保持在高于臀部的位置。在脚下垫一个小台阶或凳子，抬高膝盖；身体前倾，将肘部放在膝盖上。



多运动，保养您的盆底肌

如果不能每天都运动，至少每周大部分时间进行规律的运动，这有益于您的身心健康。您的盆底肌支撑着膀胱、子宫和肠道。保持盆底肌强健非常重要。要做到这一点，您需要锻炼盆底肌。每天锻炼有助于预防膀胱和肠道问题。



提示

如需盆底肌锻炼手册，请致电**全国失禁求助热线 (National Continence Helpline) : 1800 330 066**



为了帮助您健康饮食并保持运动，请拨打 1300 806 258 咨询**健康信息及指导服务 (Get Healthy Service)** 的健康教练，或访问 www.gethealthynsw.com.au

如需获得更多支持

- **全国失禁求助热线 (National Continence Helpline)**
配备失禁专科护士顾问，澳大利亚的任何人都可以享受此服务。工作时间：周一至周五上午 8 点至晚上 8 点（澳大利亚东部标准时间，即 AEST，和澳大利亚东部夏令时间，即 AEDT），国家公共假日除外。提供 30 种不同语言的资源，以及口译服务。
电话：1800 330 066
- **澳大利亚失禁基金会 (Continence Foundation of Australia)** 为受到膀胱和肠道控制问题影响或面临此类风险的人们提供支持。
电话：03 8692 8400
网站：www.continence.org.au
- **失禁辅助补贴计划 (Continence Aids Payment Scheme, 简称 CAPS)** 为符合条件的人提供经济援助，帮助他们支付部分失禁产品的费用。请参阅指南和申请表（由您的医生或失禁问题顾问填写）。

网站：www.servicesaustralia.gov.au/continence-aids-payment-scheme