



膀胱與腸道健康

Bladder and bowel health



隨著年齡的增長，膀胱和腸道的工作方式可能會改變。健康的習慣有助於預防這些重要身體器官出現問題。

膀胱健康的表現

健康的膀胱：

- 每天排空 4 至 8 次（通常每 3 至 4 小時一次）
- 在夜間通常僅需起床排尿一次，若年齡超過 65 歲，則可能需起床兩次
- 在膀胱充滿時有尿意，並給予您充足時間尋找洗手間
- 每次小便時都會完全排空
- 不漏尿。

如果您出現不自主的漏尿或漏尿，則您可能患有失禁。在適當的協助下，失禁問題是可以得到控制和治療的，甚至在某些情況下，失禁是可以治癒的。

尿失禁

尿失禁或膀胱控制不良非常常見。尿失禁主要有以下四種情況：

1. **壓力性尿失禁**：如果您患有壓力性尿失禁，當您咳嗽、打噴嚏、大笑或運動時可能有少量尿液漏出。
2. **急迫性尿失禁**：導致突然出現強烈的尿意。您可能還需要經常小便或在晚上起床小便。
3. **充溢性尿失禁**：如果您的膀胱無法正常排空，就會漏尿。您可能偶爾會有漏尿的情況，漏尿的情況也可能會持續出現。
4. **功能性尿失禁**：影響那些不能及時到達廁所的人。這可能是由於行動不便或意識不到需要小便所致。

腸道健康的表現

排便「有規律」是腸道健康的一種表現。排便有規律的意思是當您上廁所時，可以順利排出柔軟、成形的大便。正常的排便頻率因人而異，多則每天1到3次，少則每週3次。

腸道健康的表現還包括：

- 在首次感到便意後，短時間內能夠忍住
- 坐在馬桶上後，約一分鐘內可以排便
- 排便輕鬆無痛——無需用力，大便即可輕鬆排出
- 排便時徹底排空腸道。

我的大便應該是什麼樣的呢？

您可以使用布里斯託大便分類表來確定您的大便應該是什麼樣的。每個人排便習慣都不同，但重要的是大便要柔軟、容易排出——就像下面的類型3和4。1型和2型可能意味著您患有便秘，而5型至7型可能意味著您患有腹瀉。

類型	
類型 1	 單個的硬塊，如堅果（難以排出）
類型 2	 香腸形狀，呈塊狀
類型 3	 像香腸，但表面有裂痕
類型 4	 像香腸或蛇一樣，光滑柔軟
類型 5	 邊緣清晰的軟團塊（容易排出）
類型 6	 邊緣不整的鬆軟塊狀，糊狀的大便
類型 7	 水狀，無固體塊。完全的液體



全國公共廁所地圖

全國公共廁所地圖網站顯示了澳洲各地公共和私人廁所設施的位置。尋找您附近的公共廁所：

www.toiletmap.gov.au



小貼士

腸癌篩查測試

如果早期發現，90% 以上的腸癌病例都可以成功治療。及早診斷也意味著治療方式可能較為溫和、侵入性較低。

全國腸癌篩查計畫每兩年透過郵件向符合條件的 50 至 74 歲澳洲人免費發送腸癌篩查包。45 至 49 歲的澳洲人也可以申請免費的腸癌篩查包。

年滿 74 歲的個人建議根據自身情況與醫師討論篩查選項。

了解更多：www.cancer.nsw.gov.au/dothetest



小貼士

如果您出現以下情況，您應該去看專業醫療人士：

- 無法控制大便或小便
- 大便或小便規律有任何變化
- 大便或小便中有血。



養成健康習慣，更好地控制膀胱和腸道

為了保持膀胱和腸道健康，以下是您可以每天做的一些簡單的事情。

健康飲食

選擇健康的食物和飲料有益於您的腸道和膀胱健康。

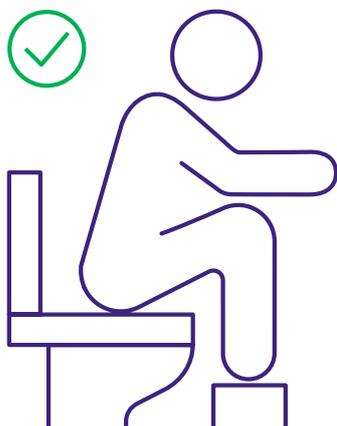
嘗試：

- 均衡飲食，多吃纖維
- 每天至少喝 6 至 8 杯水，除非專業醫療人員另有建議
- 限制咖啡因、酒精和含糖飲料的攝入，因為它們會刺激膀胱。

良好的如廁習慣

養成良好的如廁習慣有助於改善膀胱和腸道健康：

- 當膀胱感到充盈時再去上廁所；避免僅僅因為要“以防萬一”就去上廁所
- 當您感到有便意時，就排空腸道；拖延會導致便秘
- 花時間完全排空膀胱和腸道
- 坐在馬桶上時，如果可以的話，請將膝蓋保持在高於臀部的位罝。在腳下放一個小踏板或凳子，以抬高膝蓋；將雙肘放在膝蓋上，身體向前傾。



保持活躍，並照顧好您的骨盆底肌肉

每周大部分時間（如果不是全部時間）進行定期的體能活動有益於您的健康和福祉。您的骨盆底肌肉支撐著膀胱、子宮和腸道。保持骨盆底肌肉強健非常重要。要做到這一點，您需要鍛鍊骨盆底的肌肉。每天做這些運動有助於預防膀胱和腸道問題。



小貼士

如需獲取骨盆底運動手冊，請致電**全國失禁諮詢專線：1800 330 066**



為了幫助您維持健康飲食並保持活躍，請諮詢**健康信息及指導服務 (Get Healthy Service)** 健康教練 1300 806 258 或訪問 www.getthehealthynsw.com.au

如需更多支持

- **全國失禁諮詢專線**配備有失禁護理顧問，澳洲的任何人都可以享受此服務。工作時間為週一至週五上午 8 點至晚上 8 點【澳洲東部標準時間 (AEST) 和澳洲東部夏令時間 (AEDT)】，全國公共假日除外。提供 30 種不同語言的資源，也提供口譯服務。
電話：1800 330 066
- **澳洲失禁基金會**為受到膀胱和腸道控制問題影響或面臨此類風險的人們提供支持。
電話：03 8692 8400
網站：www.continence.org.au
- **失禁輔助器具支付計畫 (Continence Aids Payment Scheme, 簡稱 CAPS)** 為符合資格的人提供經濟援助，幫助他們支付部分失禁產品的費用。請參閱該指南和申請表（由您的醫生或失禁護理顧問填寫）。

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