



Cách Tập Cho Bàng Quang Bớt Đi Tiểu

Những gì nên ăn và những gì nên tránh

Tài liệu này hướng dẫn cách tập cho bàng quang để bớt đi tiểu.

Tại sao tôi phải tập luyện cho bàng quang của tôi?

Quý vị nên tập cho bàng quang của mình nếu quý vị thường hay đi tiểu quá nhiều. Tập bàng quang sẽ từ từ làm tăng được độ lớn và luyện cho bàng quang của quý vị giữ được nhiều nước tiểu hơn. Làm như vậy quý vị sẽ không cần phải đi tiểu thường xuyên.

Trong lúc tập luyện này, điều quan trọng là không nên gây kích thích cho bàng quang của quý vị. Để tập, quý vị cần phải:

- **Uống nhiều nước để nước tiểu của quý vị được loãng (có màu lợt).**
Nước tiểu loãng có ít chất thải. Nước tiểu đậm có thể gây kích thích cho bàng quang của quý vị. Nguyên nhân này có thể làm cho quý vị cảm thấy cần đi tiểu, mặc dù trong bàng quang của quý vị chỉ đang có rất ít nước tiểu.
- **Tránh ăn uống những thứ gây kích thích cho bàng quang.**

Để theo dõi việc tập cho bàng quang bớt đi tiểu, chúng tôi yêu cầu quý vị nên có một cuốn “sổ nhật ký tập luyện bàng quang.”

Tôi cần phải làm gì?

Thay Đổi Cách Ăn Uống

Ngưng ăn uống những thứ gây kích thích cho bàng quang. Những thứ đó gồm có:

- Cà phê, trà, nước có ga, nước trái cây có chất axít, và bia rượu
- Sô cô la, cà chua, và những trái cây có chất axít

Để tìm hiểu thêm về những loại thức ăn nào cần tránh, hãy đọc tài liệu “Những Thực Phẩm Gây Khó Chịu Cho Bàng Quang.”



Chúng tôi yêu cầu quý vị nên có một cuốn “sổ nhật ký tập luyện bàng quang” để theo dõi sự tiến triển của việc tập luyện này.

Uống Thật Nhiều Nước

Bắt đầu uống mỗi ngày ít nhất 4 ly nước. Sau đó từ từ uống nhiều thêm, cho đến khi quý vị uống được 8 ly mỗi ngày.

Lúc đầu, quý vị sẽ cần đi tiểu nhiều. Từ từ, bàng quang của quý vị sẽ tập được cách giữ lại thêm nước tiểu.

Chờ 5 Phút

Khi quý vị cảm thấy muốn đi tiểu, hãy chờ 5 phút trước khi đi vào phòng vệ sinh. Trong thời gian tập luyện bàng quang, mỗi tuần tăng thêm 5 phút chờ trước khi quý vị đi vào phòng vệ sinh. Điều này có nghĩa là trong tuần thứ 2 quý vị sẽ chờ 10 phút, tuần thứ 3 chờ 15 phút, và cứ tiếp tục tăng dần thêm.

Kết Quả của việc Tập Luyện này sẽ thế nào

Mục đích tập luyện cho bàng quang là để giúp quý vị có thể:

- Giữ được 10 đến 13 ounces nước tiểu trong bàng quang
- Trong ngày chỉ đi tiểu từ 2 đến 4 tiếng một lần

Quý vị sẽ thấy sự tiến triển tốt trong vòng 2 đến 3 tháng sau khi quý vị bắt đầu tập cho bàng quang của mình.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Phòng Khám Khoa Tiết Niệu và Phụ Khoa:
206.598.4294, ngày thường
từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Phụ Nữ:
206.598.5500, thứ Ba từ
7 giờ 30 sáng đến 7 giờ tối và những ngày thường khác trong tuần từ 7 giờ 30 sáng đến 5 giờ chiều.

Ngoài giờ làm việc và những ngày cuối tuần và ngày lễ, xin gọi số 206.598.6190 và xin gặp bác sĩ trực Khoa Tiết Niệu để được nói chuyện.

How to Retrain Your Bladder

What to eat and what to avoid

This handout gives tips on how to retrain your bladder.

Why should I retrain my bladder?

You may want to retrain your bladder if you need to urinate too often. Bladder retraining will slowly increase the size of your bladder and teach it to hold more urine. This will make it so that you do not have to urinate as often.

During this retraining, it is important not to irritate your bladder. To do this, you will need to:

- **Drink more water so that your urine is *dilute* (weak).** Dilute urine has a lower level of waste products. Strong urine can irritate your bladder. This can make you feel like you need to urinate, even if there is very little urine in your bladder.
- **Avoid foods and drinks that irritate your bladder.**

To track your progress during bladder retraining, we will ask you to keep a “bladder diary.”

What do I need to do?

Change Your Diet

Stop eating foods and drinking beverages that irritate your bladder. These include:

- Coffee, tea, carbonated drinks, acidic juices, and alcohol
- Chocolate, tomatoes, and acidic fruits

To learn more about what foods to avoid, see the handout “Foods that Irritate Your Bladder.”



We will ask you to keep a “bladder diary” to track your progress as you retrain your bladder.

Drink More Water

Start drinking at least 4 cups of water each day. Slowly add more, until you are drinking 8 cups each day.

At first, you will need to urinate more. Over time, your bladder will learn how to hold the extra fluid.

Wait 5 Minutes

When you feel the urge to urinate, try to wait 5 minutes before you go to the bathroom. Each week during retraining, add 5 more minutes to your wait time before you go to the bathroom. This means you will wait 10 minutes during week 2, 15 minutes during week 3, and so on.

What to Expect

The goal of bladder retraining is for you to be able to:

- Hold 10 to 13 ounces of urine in your bladder
- Urinate only every 2 to 4 hours during the day

You should see improvement within 2 to 3 months after you start retraining your bladder.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- Urology and Urogynecology Clinic: 206.598.4294, weekdays from 8 a.m. to 5 p.m.
- Women's Health Care Center: 206.598.5500, Tuesdays from 7:30 a.m. to 7 p.m. and other weekdays from 7:30 a.m. to 5 p.m.
- After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Urology doctor on call to be paged.