



是時候說出 您的膀胱症狀了

如果您的身體出現了尿急、尿頻和漏尿症狀，您並不孤單。很多有此問題的人們都選擇沉默以對，而不是將問題告訴醫師。以下是可以協助您開始談話的一些建議。

在下一次醫師預約時可使用這些技巧：

- 做好準備工作：**預約就診時，準備好誠實敘述您的排尿習慣，這樣有助於醫師更好地瞭解您的病情，並開始討論治療選擇，協助管理您的症狀。向醫師索取一份膀胱日誌，記錄您的如廁行為
- 將其作為優先事項：**如果您的醫師並未問及您的泌尿系統症狀，請自己主動提起話題。儘早展開談話，不要等到最後，時間可能會不足夠進行討論
- 暢所欲言：**坦然地與您的醫師討論您的症狀。儘管可能會讓您感到尷尬，但您的醫師已經習慣聆聽膀胱症狀了
- 提出問題：**要更瞭解您的膀胱症狀，公開和誠實的談話是正確又重要的一步。拜訪醫師時就是提出問題的合適時間
- 記錄您的症狀：**您的醫師可能建議您在膀胱日誌中記錄您的症狀，以協助瞭解您的病情。

如果您的身體出現了尿急、尿頻和漏尿等膀胱症狀，您可能患上了一種名為膀胱過動症 (OAB) 的常見疾病。

這份醫師討論指南是專為您和您的醫師共同使用而設計的一件認識工具。
它無法診斷 OAB，不應替代您的醫療服務提供者的意見。