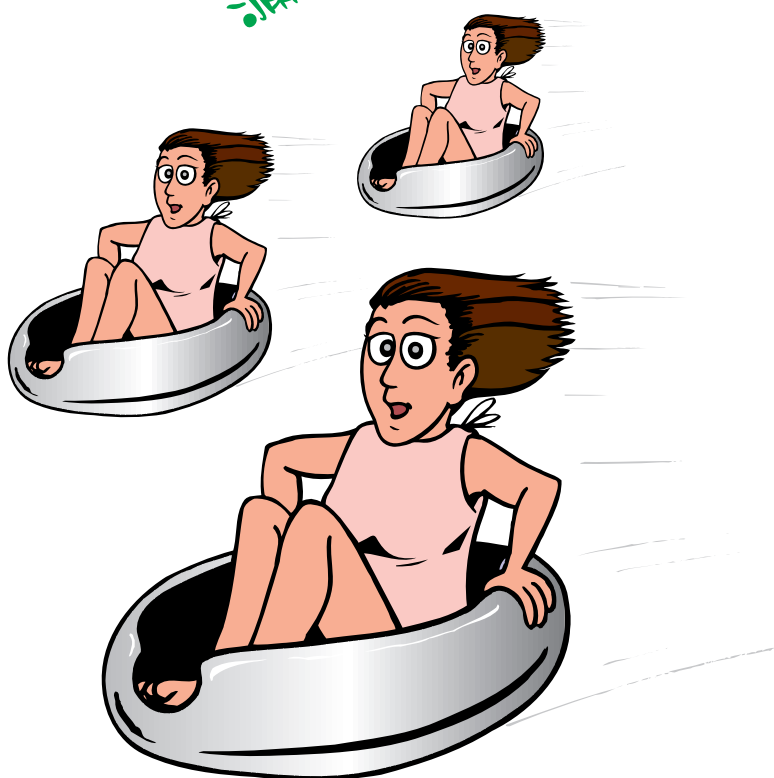


# 女性尿失禁

多一點，  
漏少一點！



尿失禁是全球普遍的問題。在香港，女性患尿失禁的數字介乎 13-21% 之間。

## 諱疾忌醫？

研究顯示，約有50-70% 的失禁患者因為種種原因沒有就這個問題求醫。

然而，重要的是，在經過治療後，有超過60% 的尿失禁患者情況可以得到改善，而有 30% 患者更可得到根治。失禁患者應該盡早求醫。

## 哪些人會較易患上失禁？

- 女性患失禁的機會是男性的一倍
- 多次生產的婦女
- 更年期後的婦女
- 糖尿病、神經系統毛病（如中風、老人癡呆、帕金森症和脊髓神經受損等）的患者
- 體形肥胖的人士
- 長期臥床或身體有殘障的人士

## 女性尿失禁的成因及種類

- 壓力性失禁
  - 當腹腔壓力增加，如咳嗽、大笑、跑步時，小便就不由自主地滲出
  - 原因是骨盆底肌鬆弛，引致尿道口控制能力減弱
  - 常發於有多次生育經驗、更年期後、肥胖或患有長期咳嗽的婦女
- 急切性失禁
  - 當患者有尿意時，小便會即時漏出，不能制止



香港理遺學會  
The Hong Kong Continence Society



香港家庭計劃指導會  
The Family Planning Association of Hong Kong

- 原因是膀胱過份敏感，有不正常的收縮，形成「膀胱過動」
- 膀胱過動多數是原發性的，原因不明，但部分卻是由其他疾病所致，包括泌尿系統疾病（細菌感染、結石或腫瘤等）和中樞神經系統疾病（中風、帕金森症、老人痴呆症和脊髓神經受損等）
- **混合性失禁**
  - 患者同時有壓力性和急切性失禁的徵狀
- **滿溢性失禁**
  - 開始時小便不暢順，排尿不清，及後膀胱失去感覺，小便不自主地滲漏出來
  - 原因是膀胱肌肉收縮能力減弱，或尿道口阻塞，令過量小便積聚於膀胱內
  - 膀胱肌肉收縮能力減弱的原因是泌尿神經系統出現毛病，常見於糖尿病患者；而尿道口阻塞在女性患者身上並不常見
- **功能性失禁**
  - 小便意識及排尿功能正常，但因行動不便、神智障礙，或其他疾病（如神經系統毛病、關節炎、痛症、心肺功能問題等）影響，導致患者未能及時如廁，引致尿失禁

## 尿失禁所引發的問題

### 生理方面

- 個人衛生問題，皮膚發炎，尿道感染，褥瘡等

### 心理方面

- 刻意隱藏自己的問題
- 人際關係疏離：外出時，患者會特別留意廁所的位置，不願遠離廁所附近的範圍。久而久之，

患者的社交圈子會逐漸縮窄，與伴侶、家人、親屬和朋友疏離

- 影響婚姻生活：研究發現接近一半有失禁問題的婦女承認自己的性生活受影響，婚姻關係亦隨之出現不協調
- 部分患者有焦慮或抑鬱的徵狀

## 治療方法

針對不同的失禁成因及種類，有不同的治療方法。現把各治療方法歸納如下：

- **飲食及生活習慣的調節**

這包括攝取充足的水份、避免飲用含酒精及含咖啡因（茶、咖啡或可樂）的飲料，及多吃高纖維素食物以防止便秘。另外，減肥亦可減輕對骨盤底肌之負荷，改善失禁的問題。
- **膀胱訓練**

針對膀胱過動的病徵，以改善小便的模式
- **骨盤底肌運動**

針對治療壓力性失禁，強化骨盤底肌
- **藥物治療**

減少膀胱過動的情況
- **手術治療**

骨盤底肌鬆弛的病人，可透過手術來根治尿失禁
- **尿喉導尿**

滿溢性失禁的患者，有可能需要用使用尿喉導尿
- **排尿時間表**

編定排尿時間表，有助認知障礙患者定期排尿
- **輔助器具**

若尿失禁不能根治，可從改善環境及使用輔助器具著手，如在廁所裡加裝扶手、尿壺、便椅、尿套、尿墊或保留性導尿管等

## 預防方法

失禁是可以預防的，以下幾點可供大家參考：

- 每天飲六至八杯水  
(除醫生特別指明需要限制飲水的病人外)
- 減少飲用含咖啡因及酒精的飲料
- 增加進食高纖維素食物，預防便秘
- 培養良好的小便習慣，有尿意時才排尿，避免單為「以防萬一」而上廁所
- 強化骨盆底肌：恒常地練習骨盤底肌運動、避免提舉重物引致骨盆底肌勞累或鬆弛
- 在清潔陰部時，應由前往後抹拭，避免尿道感染引致尿失禁
- 保持正常體重，以免因肥胖引致腹內壓力的增加

## 求助途徑

在香港，不論公營或私營醫療機構都有由婦產科、泌尿科或老人科醫生，專責處理失禁問題的專科診所，以幫助有需要的人士。

## 香港理遺學會

香港理遺學會是由一群熱心照顧失禁病人的專業人士所組成。學會成員來自外科、婦產科及老人科的醫生、護士、物理治療師及職業治療師等。

香港理遺學會組成的目標包括：

- 一、為患有失禁人士提供協助
- 二、促進失禁的研究及治療
- 三、促進公眾人士對失禁的了解及認識

香港理遺學會諮詢熱線 2815-7390

網頁：[www.fmshk.com.hk/hkcs](http://www.fmshk.com.hk/hkcs)

## 家計會「尿失禁治療護理合作服務」

香港家庭計劃指導會與醫院管理局轄下的醫院，為婦女提供尿失禁治療護理合作服務。凡於醫院管理局轄下的醫院被診斷有尿失禁問題或子宮下垂，在情況穩定後，可選擇前往本會有關的診所，或其他私家醫護人員繼續接受治療及跟進。就診者若選擇由本會跟進，必須持有醫院之轉介信，以便跟進。

此項服務內容主要由本會醫護人員跟進尿失禁病程及提供藥物治療。此外，本會亦建議就診者定期驗身。

灣仔診所 2574-9523

馬頭涌診所 2711-9656

禾輦診所 2604-2720

網頁：[www.famplan.org.hk](http://www.famplan.org.hk)