



# 你有尿失禁的困扰吗？

## Urinary Incontinence

不少人深受尿失禁的困扰，本章的主题专门讲及尿失禁的原因及治疗方法等，让你对尿失禁有更多的了解。

### 甚麼是尿失禁？

尿失禁是指膀胱失去控制能力以致漏尿的意思。很多人认为尿失禁是年龄老化的自然现象，其实不然，无论男女均有可能受尿失禁困扰之苦，而其中以老年人或曾经生育过的妇女居多。

### 了解膀胱之控制功能

普通成人每日平均产生约6杯（即约48安士）的尿液。尿液由肾脏产生，经由二条称为输尿管的管道进入膀胱。膀胱是一个由肌肉组成的囊状器官，其功能是储存尿液。当你想排尿时，膀胱肌肉收缩，使尿液从膀胱排出。与此同时，膀胱口形似环状的肌肉，称为膀胱括约肌开始放松，让尿液通过尿道排出体外。膀胱括约肌由骨盆底肌肉支撑，而骨盆底肌肉是负责储留及排泄尿液的。当你膀胱溢满时，膀胱通至中枢系统的神经便传递信息到大脑，发出要排尿的讯号。通常，膀胱可以储存1杯半至2杯半的尿液，所以一般人平均2至4小时要排尿一次。

### 尿失禁的种类

1. 压力性尿失禁 - 此为最常见的尿失禁类型。在咳嗽、大笑、打喷嚏、蹦跳、运动或举重物时压迫膀胱，以致有少量尿液排出。



2. 急迫性尿失禁 - 又称为膀胱痉挛，有一种非自主而无法控制的尿急感。通常为突然觉得尿急，来不及到厕所已有尿液流出。
3. 溢漏性尿失禁 - 溢满的膀胱频频漏尿。往往因为膀胱涨满感减弱及排尿不畅，造成尿液溢出。
4. 混合性尿失禁 - 兼备具以上各种症状。

### 导致尿失禁的常见原因

1. 怀孕、生产以及更年期所引致的盆腔肌肉及膀胱括约肌松弛。
2. 子宫或膀胱下垂。
3. 由於子宫割除术，前列腺手术或前列腺癌放治疗等而引起的组织损伤。
4. 男性前列腺肥大或发炎可引起排尿困难。
5. 由於糖尿病、中风、柏金森症、脑脊髓多发硬化以及脊髓神经损伤等破坏了神经组织。
6. 服用某些药物所致，如安眠药、减肥丸、去水丸、肌肉松弛剂、抗抑郁药、心脏或血压药、过敏或伤风药物等等。
7. 过量服食含酒精或咖啡因的饮料，如茶、咖啡、巧克力、可乐等。
8. 过量或过激烈的运动。



9. 肥胖症
10. 长期便秘
11. 尿道感染
12. 子宫纤维瘤
13. 久咳

### 如何诊断尿失禁

家庭医生会根据个人病历、检验（包括盆腔或直肠检查）以及尿液分析等去诊断是否有感染

或其他不正常的病徵。有必要时，家庭医生会将病人转介到泌尿专科医生（专门医治尿道疾病的医生）或妇科医生（专治生殖系统疾病的医生）处作详细的检查。

### 尿失禁的治疗

治疗尿失禁，要根据尿失禁的类型、发病原因，以及严重程度而有不同的治疗方法。

1. 限制或避免饮用含酒精或咖啡因的饮料。
2. 摄入适量水份（每日 48–64 安士），同时限制睡前饮水量。
3. 保持适当体重。
4. 膀胱训练或定时排尿：逐渐延长上厕所的间隔时间，从每半小时上一次厕所练习至每 2–4 小时才上一次。
5. 进行骨盆底肌肉运动，或称奇格尔运动 (Kegel exercise) 以练习收缩骨盆肌肉。模倣停止排尿，试著憋忍约 3 至 5 秒，然後放松 3 至 5 秒，如此反复练习。坚持一天做二次，连续不间断地做 20 次这样的运动。

### 6. 药物

- 服用医生处方药物以减低膀胱痉挛，加强或放松尿道括约肌，收缩增大了前列腺或放松输尿管周围的肌肉。
- 服用抗生素治疗尿道感染或前列腺发炎。

7. 将胶原 collagen (一种自然蛋白质) 或肉毒桿菌 Botox 注射到膀胱括约肌外层，使尿道收窄，尿液则不会从膀胱漏出。
8. 子宫托 pessary (需医生处方购买)。将子宫托置入阴道内，置放在尿道之上以支撑下垂的膀胱，改善膀胱括约肌。
9. 手术治疗
  - 割除增大的前列腺或子宫纤维
  - 施行膀胱及子宫正位手术或将此两器官在骨盆壁内加固正位。
10. 置入术 – 置入人造膀胱括约肌或电子脊髓神经刺器对改善膀胱控制有帮助。

如果你有尿失禁的苦恼，应及早面对问题并与你的医生商量，积极寻求治疗方法，不要觉得害怕或不好意思。解决尿失禁的问题可以改善你的生活质素。如欲索取更多有关尿失禁的资料，请与美国尿失禁协会联络，电话是 1-800-252-3337，或查询网址：

[www.nafc.org](http://www.nafc.org)。