

你有尿失禁的困擾嗎？

Urinary Incontinence

不少人深受尿失禁的困擾，本章的主題專門講及尿失禁的原因及治療方法等，讓你對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。很多人認為尿失禁是年齡老化的自然現象，其實不然，無論男女均有可能受尿失禁困擾之苦，而其中以老年人或曾經生育過的婦女居多。

了解膀胱之控制功能

普通成人每日平均產生約 6 杯（即約 48 安士）的尿液。尿液由腎臟產生，經由二條稱為輸尿管的管道進入膀胱。膀胱是一個由肌肉組成的囊狀器官，其功能是儲存尿液。當你想排尿時，膀胱肌肉收縮，使尿液從膀胱排出。與此同時，膀胱口形似環狀的肌肉，稱為膀胱括約肌開始放鬆，讓尿液通過尿道排出體外。膀胱括約肌由骨盆底肌肉支撐，而骨盆底肌肉是負責儲留及排泄尿液的。當你膀胱溢滿時，膀胱通至中樞系統的神經便傳遞信息到大腦，發出要排尿的訊號。通常，膀胱可以儲存 1 杯半至 2 杯半的尿液，所以一般人平均 2 至 4 小時要排尿一次。

尿失禁的種類

1. 壓力性尿失禁 - 此為最常見的尿失禁類型。在咳嗽、大笑、打噴嚏、蹦跳、運動或舉重物時壓迫膀胱，以致有少量尿液排出。



2. 急迫性尿失禁 - 又稱為膀胱痙攣，有一種非自主而無法控制的尿急感。通常為突然覺得尿急，來不及到廁所已有尿液流出。
3. 溢漏性尿失禁 - 溢滿的膀胱頻頻漏尿。往往因為膀胱漲滿感減弱及排尿不暢，造成尿液溢出。
4. 混合性尿失禁 - 兼具以上各種症狀。

導致尿失禁的常見原因

1. 懷孕、生產以及更年期所引致的盆腔肌肉及膀胱括約肌鬆弛。
2. 子宮或膀胱下垂。
3. 由於子宮切除術，前列腺手術或前列腺癌放射治療等而引起的組織損傷。
4. 男性前列腺肥大或發炎可引起排尿困難。
5. 由於糖尿病、中風、帕金森症、腦脊髓多發硬化以及脊髓神經損傷等破壞了神經組織。
6. 服用某些藥物所致，如安眠藥、減肥丸、去水丸、肌肉鬆弛劑、抗抑鬱藥、心臟或血壓藥、過敏或傷風藥物等等。
7. 過量服食含酒精或咖啡因的飲料，如茶、咖啡、巧克力、可樂等。
8. 過量或過激烈的運動。

9. 肥胖症
10. 長期便秘
11. 尿道感染
12. 子宮纖維瘤
13. 久咳

如何診斷尿失禁

家庭醫生會根據個人病歷、檢驗（包括盆腔或直腸檢查）以及尿液分析等去診斷是否有感染

或其他不正常的病徵。有必要時，家庭醫生會將病人轉介到泌尿專科醫生（專門醫治尿道疾病的醫生）或婦科醫生（專治生殖系統疾病的醫生）處作詳細的檢查。

尿失禁的治療

治療尿失禁，要根據尿失禁的類型、發病原因，以及嚴重程度而有不同的治療方法。

1. 限制或避免飲用含酒精或咖啡因的飲料。
2. 攝入適量水份（每日 48-64 安士），同時限制睡前飲水量。
3. 保持適當體重
4. 膀胱訓練或定時排尿：逐漸延長上廁所的間隔時間，從每半小時上一次廁所練習至每 2-4 小時才上一次。
5. 進行骨盆底肌肉運動，或稱奇格爾運動（Kegel exercise）以練習收縮骨盆肌肉。模倣停止排尿，試著憋忍約 3 至 5 秒，然後放鬆 3 至 5 秒，如此反復練習。堅持一天做二次，連續不間斷地做 20 次這樣的運動。

6. 藥物

- 服用醫生處方藥物以減低膀胱痙攣，加強或放鬆尿道括約肌，收縮增大了前列腺或放鬆輸尿管周圍的肌肉。
- 服用抗生素治療尿道感染或前列腺發炎。

7. 將膠原 collagen（一種自然蛋白質）或肉毒桿菌 Botox 注射到膀胱括約肌外層，使尿道收窄，尿液則不會從膀胱漏出。
8. 子宮托 pessary（需醫生處方購買）。將子宮托置入陰道內，置放在尿道之上以支撐下垂的膀胱，改善膀胱括約肌。
9. 手術治療
 - 割除增大的前列腺或子宮纖維瘤
 - 施行膀胱及子宮正位手術或將此兩器官在骨盆壁內加固正位。
10. 置入術 - 置入人造膀胱括約肌或電子脊髓神經刺激器對改善膀胱控制有幫助。

如果你有尿失禁的苦惱，應及早面對問題並與你的醫生商量，積極尋求治療方法，不要覺得害怕或不好意思。解決尿失禁的問題可以改善你的生活質素。如欲索取更多有關尿失禁的資料，請與美國尿失禁協會聯絡，電話是 1-800-252-3337，或查詢網址：

www.nafc.org。