

# The Jean Hailes Foundation for women's health

## 尿失禁

### 什麼是尿失禁？

尿失禁是一種由於膀胱失去控制能力而導致的症狀。約一百萬名澳大利亞人受到尿失禁的困擾。尿失禁通常能夠得到治療，並且有很多方法能夠用來降低疾病所造成的影響。這並不是難以啓齒的疾病，如果你有疑慮就一定要看醫生。

### 尿失禁的種類

最常見的尿失禁種類有：

#### 急迫性尿失禁

膀胱的肌肉在無預告的情況下收縮，同時，如果膀胱處於半滿狀態，則會造成尿液被迫溢出。當這種情況發生時，你通常急切的想要「上廁所」，但是卻很難及時如廁。

#### 應力性尿失禁

通常由於控制尿液流出的瓣，以及/或者圍繞並支持瓣的肌肉（包括盆底肌）無力而導致。在用力的時候，如進行體育運動時，就會造成尿液溢出。

#### 充盈性尿失禁

通常發生於膀胱無法將尿液完全排出、變得過度膨脹、從而導致尿液不斷滴出或溢出。這種情況可能由於膀胱肌肉的收縮功能不良，或出於某些疾病。病情可能由於長期便秘而惡化。

### 連續性尿失禁

症狀包括連續不斷的尿液溢出，並且可能是由膀胱和陰道之間的漏洞或不正常通道造成。

### 尿頻

這是指無論日夜都經常想要排尿的病狀。這可能與很多種失禁相關，但也可能在沒有失禁的狀況下發生。

### 尿失禁的原因

隨著女性的年齡增長，她們的盆底肌可能由於很多原因而鬆弛，包括妊娠和生產所造成的長期影響、超重、便秘時排便過於用力、慢性咳嗽、經常提舉重物、糖尿病、手術、以及更年期之後的荷爾蒙水平改變 - 尤其是雌激素的缺乏。

### 預防

- 每日飲用六至八杯液體
- 減少咖啡、茶和可樂飲品的攝取量
- 排便和排尿時不過度用力 - 避免便秘
- 經常進行體育運動
- 保持健康的體重。

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
*web* [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# 尿失禁

## 治療

### 盆底訓練

經常進行可以加強盆底肌的鍛煉就能夠降低尿失禁的風險。

如何加強你的盆底：

- 選擇舒適的姿勢平躺或坐下。
- 收緊肛門、陰道和尿道周圍的肌肉，並且嘗試將肌肉提起。
- 收緊，緩慢的數到5，然後放鬆。
- 休息，數到5，然後再做一次。
- 反覆做10次，然後收緊數到10、放鬆數到10。
- 休息，然後嘗試反覆做10次大力的收緊……盡全力收緊，然後放鬆。

### 膀胱再訓練

膀胱的再訓練能夠改善你的膀胱容量，並且讓它能夠控制更多的尿液。這能夠幫助那些排尿頻繁以及患有急迫性尿失禁的女性。

如何進行膀胱再訓練：

- 每日飲用6-8杯水（避免咖啡因和酒精）。
- 將上廁所時間推遲5分鐘，然後逐步地，用幾個禮拜的時間，延至15分鐘或更長。
- 避免因為要「以防萬一」而上廁所 - 只有在需要的時候才去。
- 進展可能十分緩慢 - 因而你需要持之以恆的訓練你的膀胱。

### 荷爾蒙療法Hormone therapy

由於雌激素的缺乏，尿失禁在更年期之後會更加嚴重。雌激素療法例如荷爾蒙療法，或者在陰道和泌尿器官周圍塗抹藥膏或者插入藥片，都能夠有所幫助。如果症狀沒有得到改善，你可能需要被轉介看專科醫生。

## 尿失禁用品

失禁護墊和一些配搭用品能幫助你過正常人的生活。請同你的醫生、盆底物理治療師以及藥劑師談論相關問題。

### 我要如何獲得更多諮詢？

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.healthforwomen.org.au](http://www.healthforwomen.org.au)  
[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) - 全國自制幫助熱線National Continence Helpline 1800 33 00 66