



## 女性尿失禁 (Urinary Incontinence in Women)

### 什麼是尿失禁？

(What is urinary incontinence?)

尿失禁是指尿液意外流出。當您咳嗽、大笑、打噴嚏或慢跑時都可能發生這種情況。或者是您可能突然需要去洗手間，但無法馬上找到洗手間時也可能會發生這種情況。膀胱控制的問題十分普遍，而在年長人群中尤為突出。這種現象通常不會引起重大的健康問題，但會令人尷尬。

尿失禁是由尿道感染、藥物或便秘引起的短期問題。如果處理好這些問題，尿失禁的情況也會好轉。但是本次話題主要關注的是持續尿失禁問題。

尿失禁主要有兩類。一些女性，尤其是年長女性，患有兩類尿失禁症狀。

- **壓力性尿失禁**，當您打噴嚏、咳嗽、大笑、慢跑或做其他對膀胱施加壓力的事情時會發生壓力性尿失禁。這是女性最常見的膀胱控制問題。
- **急迫性尿失禁**，當您迫切需要排尿但無法馬上到廁所時會發生急迫性尿失禁。即使膀胱只積存少量尿液，也會發生這種情況。一些女性在意外漏尿之前可能沒有任何預兆。而其他女性在喝水或聽到或觸碰到自來水時也可能會漏尿。膀胱過度活動症是一種急迫性尿失禁。但是，並非每個患有膀胱過度活動症的人都會漏尿。

### 什麼原因會導致尿失禁？

(What causes urinary incontinence?)

膀胱控制問題可能是由以下原因造成的：

- 下尿道肌肉鬆弛。
- 尿道或控制排尿的神經出現問題或損傷。

壓力性尿失禁是可能由分娩、體重增加或其他拉伸盆底肌肉的情況引起。當這些肌肉無法正常支撐膀胱時，膀胱會下垂並推擠陰道，從而無法收緊用於關閉尿道的肌肉。因此，當您咳嗽、打噴嚏、大笑、運動或做其他活動時，可能會因膀胱受到額外壓力而漏尿。

急迫性尿失禁是由於膀胱過度活躍的肌肉，將尿液推迫出膀胱而引起的。這種情況可能是由於膀胱受刺激、情緒緊張或帕金森病或中風等腦部疾病引起的。在許多情況下，醫生並不清楚原因。

### 有哪些症狀？

(What are the symptoms?)

主要症狀是尿液意外流出。

- 如果您患有**壓力性尿失禁**，當您咳嗽、打噴嚏、大笑、運動或做類似的事情時，可能會有少量到中等量漏尿。
- 如果您患有**急迫性尿失禁**，可能會突然有小便慾望，並且經常需要小便。如果您患有這類膀胱控制問題，可能會大量漏尿，尿液會浸透衣服或順腿流下。
- 如果您患有**混合性尿失禁**，則可能會出現以上兩種症狀。

## 如何診斷尿失禁？

### (How is urinary incontinence diagnosed?)

您的醫生會詢問您喝了什麼，喝了多少。此外，醫生也會詢問您排尿及漏尿的頻率和量。在您看醫生之前，採用膀胱日記記錄這些事情 3 或 4 天可能有幫助。

您的醫生會對您進行檢查，並且可能做一些簡單的檢驗，找到膀胱控制問題的原因。如果您的醫生認為這種情況可能是由多個問題引起的，那麼您可能會接受更多檢驗。

## 如何治療？

### (How is it treated?)

每個人的治療方法各不相同。具體取決於尿失禁類型以及它對您生活的影響程度。醫生了解到導致尿失禁的原因後，會為您制定治療方法，包括運動、膀胱訓練、藥物、子宮托或這些方法的組合。一些女性可能需要手術。

此外，還有一些方法您可以在家裡完成。在許多情況下，這些生活方式的改變足以控制尿失禁。

- 減少咖啡因飲料，如咖啡和茶。同時，減少像蘇打汽水這類碳酸飲料。並且每天飲酒不要超過一杯。
- 多吃富含纖維的食物，有助於避免便秘。
- 不要抽煙。如果您需要得到戒煙的幫助，請與您的醫生討論戒煙計劃和藥物。這些做法可以增大您戒煙的機率。
- 保持健康的體重。
- 嘗試簡單的盆底練習，如凱格爾（Kegel）運動。
- 每天在多個規定時間去洗手間，穿著可以輕鬆脫下的衣服。通往洗手間的路應當盡可能暢通快捷。
- 採用膀胱日記記錄症狀和所有漏尿情況。這有助於您和您的醫生為您找到最佳治療方法。
- 如果您患有尿失禁的症狀，請不要感到尷尬，告訴您的醫生即可。大多數人都可以得到幫助或治愈。

## 如何可以預防尿失禁？

### (How can you prevent urinary incontinence?)

通過凱格爾（Kegel）運動增強骨盆肌肉可以降低尿失禁的風險。

如果您抽煙，請嘗試戒煙。戒煙可能會減少咳嗽，從而有助於緩解尿失禁。

如需獲取全天候護士建議和一般健康信息，請致電 Health Link：811

如果您需要電話傳譯，只需說出您需要的語言即可獲得。

生效日期：2018 年 5 月 15 日

來源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

經 Healthwise Inc.® 允許翻譯。本資料僅供參考，並非旨在代替您從醫療服務提供者或其他醫療保健專業人士處獲得的護理建議。請務必諮詢保健專業人士進行醫療診斷和治療