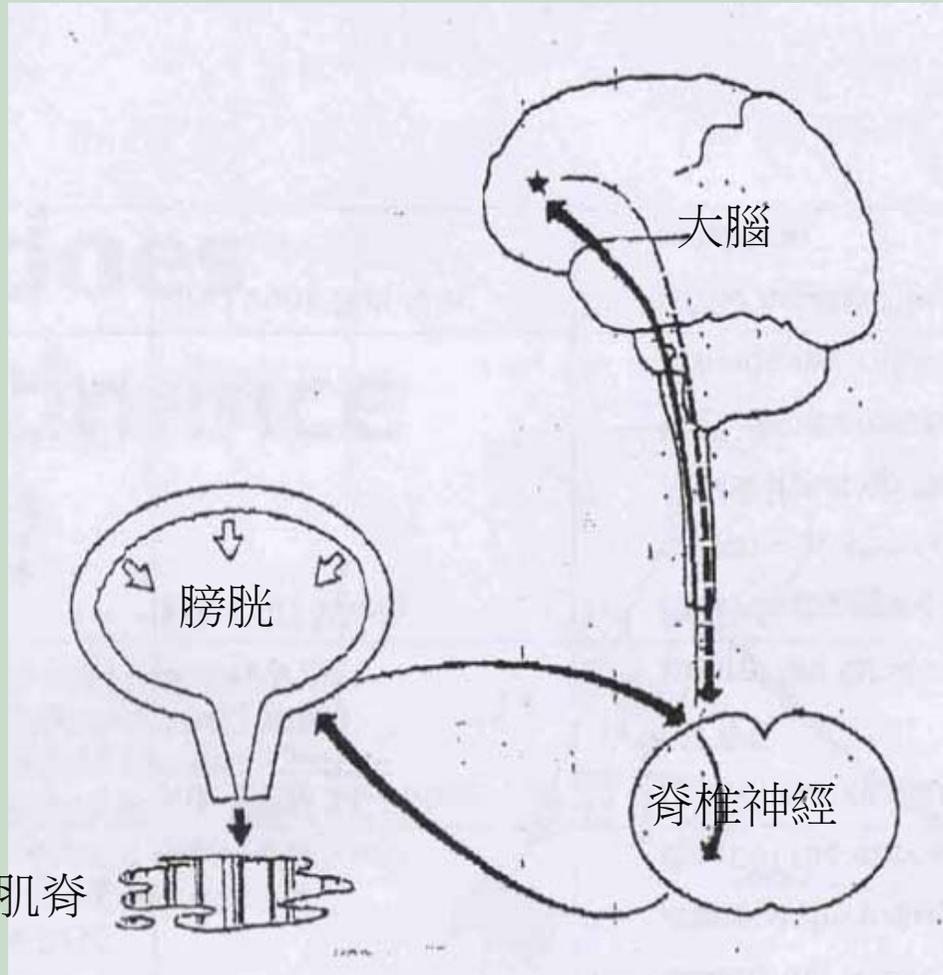


(尿失禁根治及護理)健康講座  
二零零九年三月二十日  
護士周錦珍



# 小便的生理現象



尿道括約肌



# 尿失禁種類

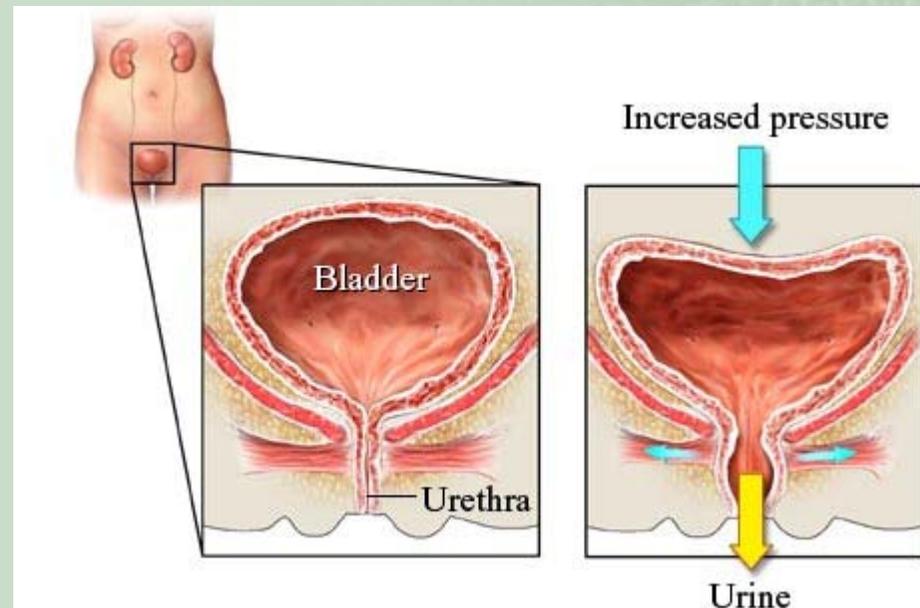
- 壓力性失禁
- 急切性失禁
- 滿溢性失禁
- 功能性失禁
- 夜遺小便



# 壓力性失禁

## ■ 因由

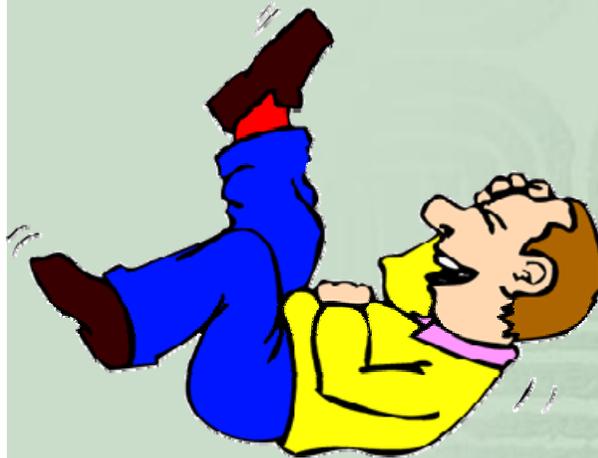
- 由於骨盤肌肉鬆弛導致尿道控制能力降低
- 當膀胱由壓力增加便會產生失禁現象
- 較常發生於多次生產婦女、身體肥胖、長期咳嗽或便秘及老年人。



## 症狀

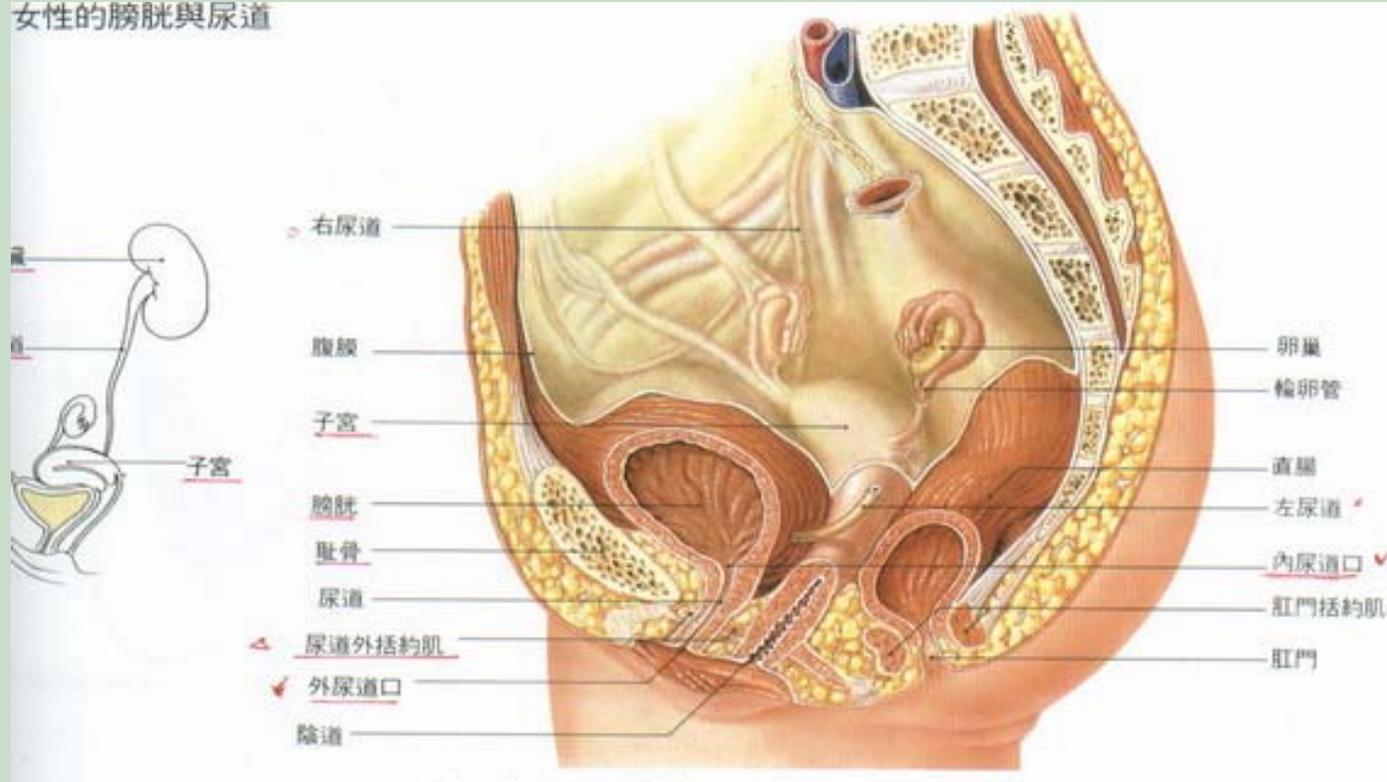
-當腹腔壓力增加時(如咳嗽、大笑、用力、跑步)

膀胱內壓力高，尿液便會從尿道流出。



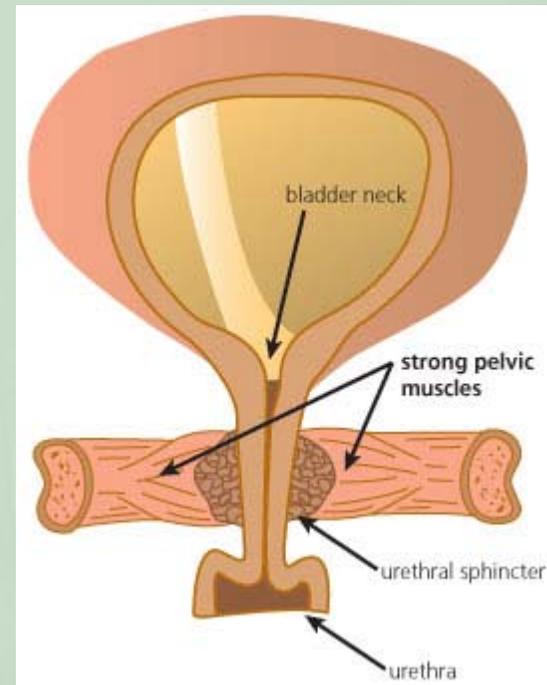
# 女性骨盆底與骨盆內結構圖

女性的膀胱與尿道



# 壓力性尿失禁的治療

- 運動訓練 - 會陰肌肉運動 **Kegel Exercise**
- 藥物治療法
- 電刺激
- 手術治療



# 治療

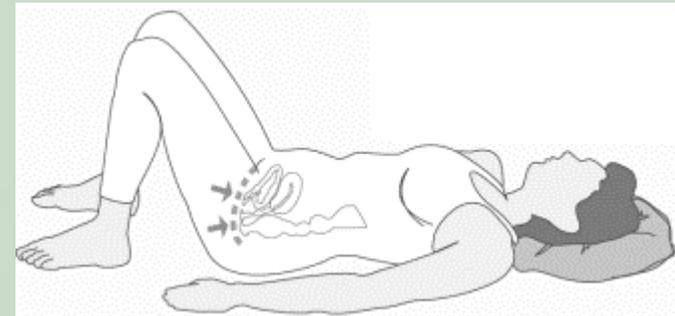
1. 減肥
2. 治療慢性咳嗽
3. 治療慢性便秘
4. 治療女性荷爾蒙之缺乏



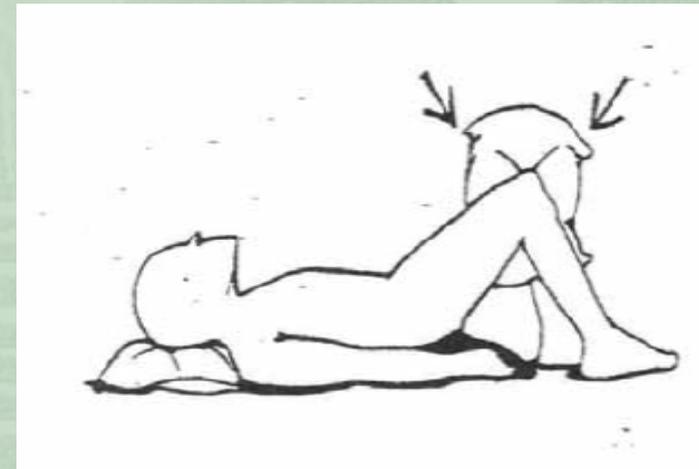
# 骨盆底肌肉運動示範

## ■ 運動(一)

1. 仰臥，用枕頭墊高臀部，置一小枕於兩膝之間，用力夾緊小枕。

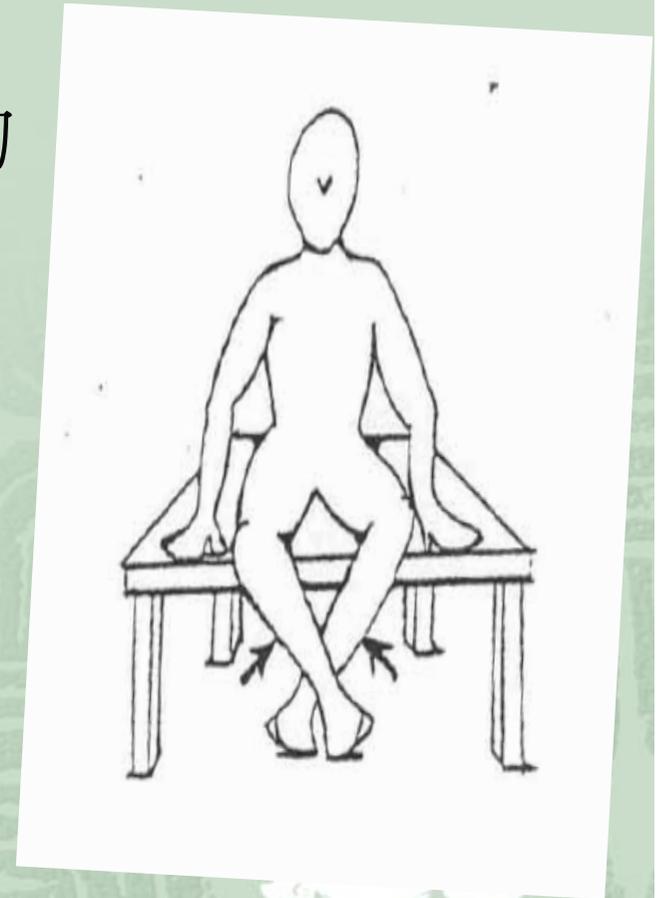


2. 收緊會陰肌肉，應有像『忍』小便和大便的感覺，動作維持5-10秒後放鬆，重複再做。



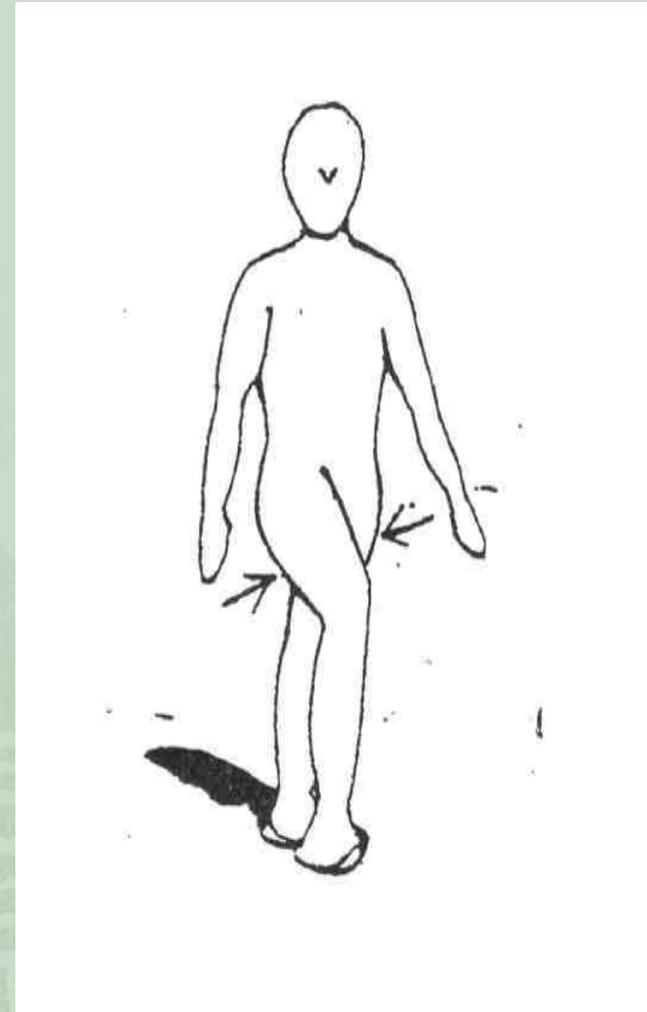
# 骨盆底肌肉運動示範

- 運動(二)
  - 1.坐下，雙腿交叉，互相鬥力，收緊會陰肌肉。
  - 2.收緊會陰肌肉，應有像『忍』小便和大便的感覺，
- 動作維持**5-10**秒後放鬆，重複再做



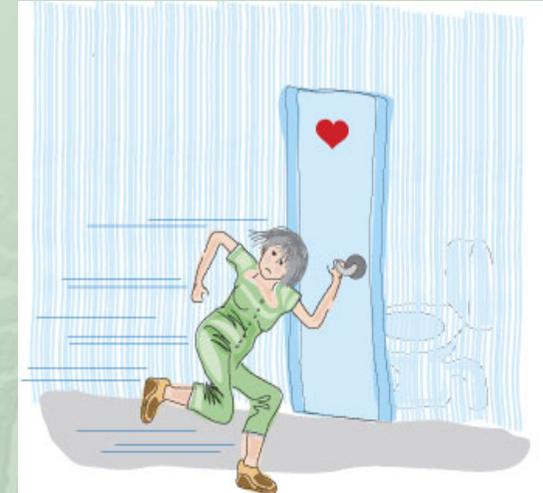
# 骨盆底肌肉運動示範

- 運動(三)  
站立，雙腿交叉，  
互相鬥力，收緊會  
陰肌肉，應有像『忍』  
小便和大便的感覺，  
動作維持**5-10**秒後放鬆  
，重複再做。



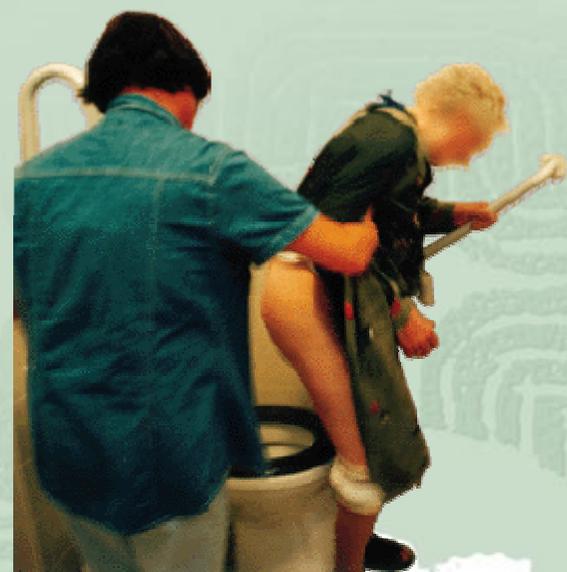
# 急切性失禁

- 因由
  - 大部份病人患有膀胱過動症
  - 由於膀胱肌肉過份敏感
  - 或大腦不能有效地壓抑膀胱收而導致小便失禁。
- 症狀
  - 患者一有尿意時便立刻要往排尿否則便會漏出小便。
- 較常發生於：多次中風病人、老年痴呆症患者、老年人。
- 治療：膀胱訓練



# 膀胱訓練

- 對失禁者先進行兩日的觀察。
- 將失禁的次數及尿量記錄下來。
- 患者可每隔**2 - 3**小時排尿，來訓練控制膀胱的能力，及提高患者對排尿的知覺。每次小便時應盡量排空膀胱的尿液。



# 功能性失禁

由於患者在個人的活動及功能方面有所障礙，妨礙他們去廁所的能力而導致小便失禁。

症狀：病患者意識到需要小便，但因活動問題而未能及時抵達廁所而遺小便。較常發生於：傷殘人士、老年人、中風病人、帕金森症患者、關節病者。

治療：根據病者的需要供適當輔助器具如便椅、便盆或尿壺等康復治療。





便盆



尿壺



便椅

# 滿溢性失禁

- 因由：由於泌尿神經疾病如神經萎縮或脊骨神經疾病，導致尿道因肌肉收縮能力降低，引起小便聚積於膀胱內，導致失禁。
- 症狀：患者在完全沒有便意時，會有小便流出。
- 治療：前列線肥大症患者要進行手術或藥物治療，使尿道阻塞者消除，接受膀胱導尿。



# 夜遺小便

- 因由：因於患者在熟睡時不察覺便意而遺尿。
- 症狀：失禁只發生於睡覺時。
- 治療：調節飲水習慣、心理輔導、訓練、藥物。



# 不妥善處理小便失禁可引致的後果

## 1. 影響健康

尿疹、皮膚破損或皮膚炎。若長期卧床而又缺乏妥善護理，容易引致褥瘡。

## 2. 影響心理及日常生活

情緒困擾，例如缺乏安全感及焦慮、擔心會被取笑、覺得羞愧等。

## 3. 減少或失去生活樂趣（例如：為避免失禁問題而減少運動及參與興趣活動等）。



4. 對失禁問題避而不談，諸多避忌，影響與配偶、親人及朋友的關係，造成隔膜。
5. 自我形象下降：覺得自己無用、無助，不能控制生活。
6. 害怕發生尷尬情況而減少性行為。



# 預防及改善小便失禁



# 如何選擇失禁護理用品

- 舒適、
- 容易穿开
- 方便上廁
- 令皮膚乾爽



# 失禁用品



尿床墊



尿片褲



成人護墊



# 攝取足夠水份

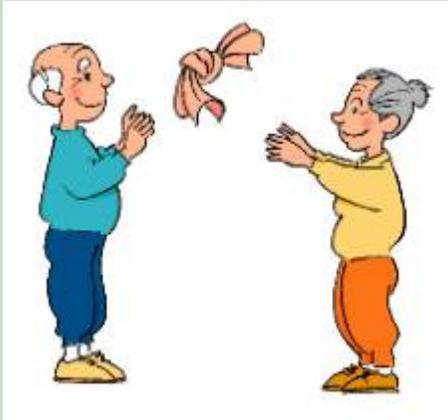
- 每天飲用**6 - 8**杯水（大約**2**公升）或其他飲料，維持一定的排尿量，以加強泌尿道的天然抵禦功能，有助預防尿道感染。此外，減少喝酒、咖啡、濃茶及汽水等利尿飲品，亦有助改善小便失禁的情況。



# 預防便秘

- 宜多吃水果、蔬菜及高纖維食物，及每天飲用適量水份，配合適量運動，可紓緩便秘，改善因便秘引起的失禁情況。





# 保持適當體重

- 過胖會增加腹部壓力，因此保持適當體重，有助預防壓力性失禁



# 改善家居環境

- 睡床和廁所的高度要適中。如行動不便，可放置便椅在睡房中。





•安裝扶手



加高坐廁



照明灯



# 衣服的選擇

- 宜穿著簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。





多謝



# 參考資料

- [http://www.wppc.hk/physio\\_topic\\_urinary\\_incontinence.htm](http://www.wppc.hk/physio_topic_urinary_incontinence.htm)
- 衛生處長者健康網頁  
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/urinary-c.htm>

