

小便失禁

預防和治療膀胱失控

女性健康



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

膀胱失控是常見的

膀胱是儲存尿液的器官。如果你的膀胱失控，就無法控制何時排尿。你可能會不自禁地漏出少量尿液或感到非常尿急，無法忍尿。

膀胱失控是十分常見的，尤以50歲及以上的婦女居多。隨著年齡的增長，膀胱不能儲存和從前一樣多的尿液。另外，你的尿的流速也可能會減弱，令你覺得需要常常上廁所。膀胱失控也常見於剛剛分娩的婦女，因為生完小孩後盆骨底肌肉變得鬆弛。

不同類型的膀胱失控症狀

壓力性

當你咳嗽、大笑、舉物，或者鍛煉身體時可能會有少量尿液流出。這經常發生在婦女分娩或外科手術後，由盆骨底肌肉鬆弛所致。

尿急

通常還未到廁所，突然感到尿意急迫。這最常見於老年人，也可能是尿道發炎的症狀。

溢尿

膀胱內尿液過滿，令你禁不住溢出少量尿液。你也感到無法把膀胱內的尿液完全排空。糖尿病或某些藥物有可能引起這些問題。

功能性

由於關節炎或其它疾病導致你走路困難，使你不能及時趕到廁所。

混合性

你可能患有多類型的小便失禁。

小便失禁可能由以下原因引起：

- » 年齡增長和更年期
- » 某些藥物
- » 便秘
- » 超重
- » 尿道感染
- » 疾病所致，例如糖尿病、老年痴呆症，以及多發性硬化症

告訴醫生你的膀胱失控問題

如果你膀胱失控，千萬不要感到尷尬。告訴你的醫生，接受治療。你的醫生可能會讓你記錄喝了多少水、排了多少尿、排尿時間以及何時出現小便失禁等。醫生也可能會收集你的尿液和血液樣本進行化驗及診斷。

預防和治療膀胱失控

治療膀胱失控可以預防發疹、疼痛、皮膚感染，以及尿道發炎；也可避免你在與親友相聚時頻跑廁所而感到尷尬。治療要根據你所患的小便失禁成因以及類型而定。如果是健康問題所引起的，那麼經治療後，小便失禁就可以痊愈。另外，做盆骨底肌肉運動、膀胱鍛煉、服用藥物以及進行外科手術都能夠幫助治療小便失禁。



如果你有膀胱失控的問題，不要覺得丟臉。盡快聯係你的醫生，從而獲得治療。

盆骨底肌肉運動可強化控制膀胱的肌肉

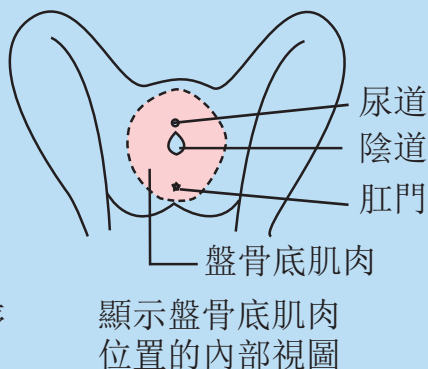
盤骨底肌肉運動能防止膀胱失控。你可以隨時隨地進行，在3至6個月內症狀就得以改善。

首先要正確的找到需要運動部位的肌肉，在小便時，試著不用腹部、腿部或臀部肌肉來停止或減慢尿流。如果你能忍尿或減慢尿流，說明你已經掌握如何控制這個部位的肌肉。

收縮肌肉（就像忍尿般），維持**10秒**，之後放鬆**10秒**。

重覆以上收縮及放鬆肌肉運動**10到20次**。每日進行**3次**。

如果你希望慢慢開始，可以分別收縮和放鬆肌肉**4秒**，重覆**10次**。每日進行**2次**，然後循序漸進。



膀胱鍛煉可以控制尿急的問題

膀胱鍛煉是一種為了延長產生尿意的時間做的練習。

- » 如果你有尿意，試著不要立即排尿，試著深呼吸，放鬆自己，並將注意力集中在呼吸上，直到尿意消除。另外，通過盆骨底肌肉運動也可控制尿意。
- » 尿意消失後，即使覺得不需要去排尿，也應在5分鐘後上廁所。當你能在有尿意後等待5分鐘才去排尿，下次就可試著等待10分鐘。
- » 逐漸延緩你排尿的時間，直到每隔3至4個小時排尿一次。膀胱鍛煉需持續3至12個星期。

藥物或手術也能見效

醫生可以開處方藥黃體酮藥霜或其它藥物幫你治療膀胱問題。如果其它治療方法無效或者膀胱失控嚴重的話，可進行手術。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

General Info Line / 諮詢熱線
(212) 226-8339

Website / 網址
www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013
Internal Medicine / 內科 (212) 379-6998
Obstetrics & Gynecology (OB/GYN) / 婦產科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013
Pediatrics / 兒科兒科 (212) 226-3888
Dental / 牙科 (212) 226-9339
Teen Resource Center (TRC) / 青少年資源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354
Internal Medicine / 內科 (718) 587-1111
Obstetrics & Gynecology (OB/GYN) / 婦產科 (718) 886-1287
Dental / 牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354
Pediatrics / 兒科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355
Internal Medicine, Pediatrics, and Gynecology /
內科、兒科及婦科 (929) 362-3006

Health Education Department / 健康教育部
(212) 966-0461

Social Work Department / 社工部
Manhattan / 曼哈頓 (212) 226-1661
40th Rd., Flushing / 法拉盛40路 (718) 587-1109
37th Ave., Flushing / 法拉盛37大道 (718) 661-6033
45th Ave., Flushing / 法拉盛45大道 (718) 661-6033

Need Health Insurance? We Can Help! / 協助申請健保
Manhattan / 曼哈頓 (212) 226-8339
Queens / 皇后區 (718) 886-7355

The Charles B. Wang Community Health Center encourages electronic or print redistribution of this material for non-profit purposes, provided that you acknowledge this material as the Health Center's work product. Unauthorized, for profit redistribution is not allowed.

The content of this brochure has been reviewed by clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.

王嘉廉社區醫療中心鼓勵以非牟利性的電子信息或印刷品形式使用本資料，同時請注明本資料是由王嘉廉社區醫療中心編製。未經許可，不得以牟利為目的使用本資料。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。