

# 改善尿失禁

老年人、家庭和护理者所需资讯



请阅读本手册，了解：

- 什么是尿失禁。
- 如何应对尿失禁。
- 什么是骨盆底锻炼以及如何进行锻炼。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

## 什么是尿失禁？

---

如果您无法控制膀胱，也许您会漏尿，尽管您并不想这样。如果这样的情况经常发生，那么您可能患有尿失禁（UI）。虽然尿失禁在老年人中较为常见，但是这并不是老龄化的“正常”部分。导致尿失禁的因素很多，包括骨盆底肌肉无力，饮食刺激膀胱肌肉，例如咖啡因、酒精饮料和辛辣食物；和/或阻塞尿液流动的问题，例如前列腺肥大或骨盆器官下垂。

每8名65岁以上的加拿大人中，至少有1人有尿失禁现象。如果您发现尿失禁影响了您的日常活动，简单的生活方式的改变或治疗可以帮助缓解不适和改善漏尿的现象。

## 我有尿失禁吗？

---



问问您自己以下问题：

1. 您大笑、咳嗽、打喷嚏、提起物体时会漏尿吗？
2. 您去上厕所的路上会漏尿吗？
3. 您是否急忙去上厕所却“来不及”？

## 如何预防尿失禁？

---

尿失禁可能让您在去公共场合时感到不适，并影响您的生活质量。好消息是，一些日常生活方式的改变就能帮助减轻和更好地应对症状。

### 减少或停止摄入咖啡因

咖啡因会影响膀胱工作。它会刺激膀胱肌肉，导致其过于频繁地收缩。

含咖啡因的食品和饮料包括：

- 咖啡
- 茶
- 汽水
- 巧克力

甚至1杯咖啡或茶中含有的咖啡因都可能让您的膀胱无法承受。

试试在2周内减少咖啡因的摄入量。在日记中记下做出改变前后尿失禁的次数。如果症状得到了改善，则继续避免/尽量减少咖啡因的摄入。



### 减少吸烟或戒烟

吸烟会让尿失禁恶化。吸烟会刺激膀胱肌肉，导致其过于频繁地收缩。请与您的家庭医生讨论戒烟的方法。戒烟还有助于预防尿失禁的发生。

## 有哪些关于改善尿失禁的建议？

---



### 摄入适量的液体

如果您白天饮水不多，那么多摄入一些液体（不包括酒精或咖啡因）可以减少尿失禁的情况。如果您摄入的液体不足，那么您的尿液会浓缩。浓缩的尿液会刺激您的膀胱壁，使其更加频繁地收缩，让您感到尿急尿频。当然，就寝和外出前避免摄入液体可以减少意外发生。



### 减少酒精摄入

喝酒会让尿失禁情况恶化。酒精也会导致不必要的膀胱收缩。减少酒精摄入或停止饮酒有助于改善症状。



### 减轻体重

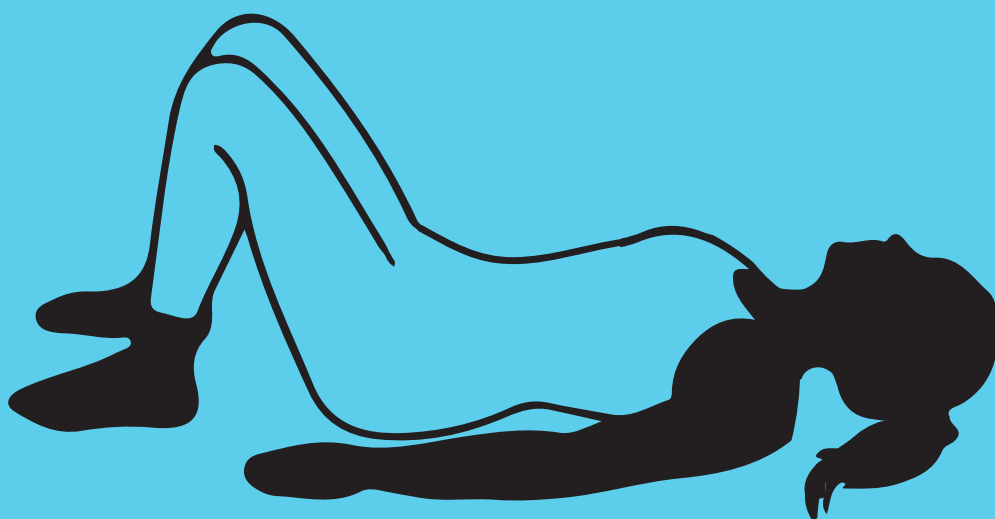
体重过重会给骨盆底的肌肉带来额外的压力。这种额外的压力会让肌肉变得无力。如果您体重过重，减轻体重可以改善您的症状。减轻体重的最好方式是改变饮食和经常锻炼。

## 如果问题继续存在，我该怎么办？

---

如果以上做法没有改善或停止尿失禁，请咨询家庭医生。您的家庭医生也许可以进一步检查您的尿失禁情况或将您转诊给尿自制护理咨询师、泌尿科医生或妇科医生，以提供进一步的检查和帮助。

有哪些针对骨盆底肌肉的锻炼？



## 什么是骨盆底肌肉？

---

骨盆底肌肉是延伸自骨盆形成盆底的肌肉群。这些肌肉的作用是帮助支撑和固定膀胱、肠和女性子宫。收缩或收紧这些肌肉可以阻止直肠排气和尿液流动。随着年纪增长，骨盆底肌肉可能因为种种原因变得无力。发生这样的情况时，一些人会出现无意识的漏尿（尿失禁）情况。

骨盆底肌肉锻炼可以让肌肉变得更加有力，停止或减轻尿失禁情况。

### 有助于减轻女性尿失禁的骨盆底锻炼

生育、创伤或骨盆器官手术、糖尿病和慢性便秘等等都可能导致女性骨盆底肌肉变得无力。强健这些肌肉可以停止尿失禁或减轻尿失禁的次数。任何时候开始骨盆底强健锻炼都不晚。

正确收缩骨盆底肌肉可能并非易事。假装停止排气或小便，来尝试找到肌肉所在位置。

提示：\*不要屏住呼吸，也不要收缩臀部或腹部肌肉，因为这意味着您并没有在收缩骨盆底肌肉。

如何进行骨盆底锻炼：

“波浪”：

躺下，弯曲双膝，试着收紧骨盆底肌肉，每次收紧一部分。首先收紧肛门，就像防止排气一样。

保持5秒钟，然后放松。收缩阴道，就像防止小便流出一样。然后保持5秒钟，然后放松。最后收缩前面，就像憋尿一样。保持5秒钟，然后放松。等10秒钟，然后开始下一组收缩。每天锻炼3组，每组5-10次。

“电梯”：

躺下，弯曲双膝，慢慢同时收缩骨盆底的所有肌肉。想象您的骨盆底像一台电梯，可以从1楼上到3楼。

试着随着“电梯”逐层上升逐渐收缩骨盆底肌肉。当您到达3楼时，保持收缩状态3秒钟，然后随着“电梯”逐层下降逐渐放松。每天锻炼3组，每组5-10次。

一旦您感到躺着进行这些锻炼很舒适，开始每天坐着练习一组，站着练习一组，躺着练习一组。然后试着增加以下锻炼：

骨盆底速度锻炼：

快速重复骨盆底收缩。保持/放松，试着在10秒内做10次，每天做3组。

骨盆底耐力锻炼：

试着保持骨盆底中度收缩10-15秒。一段时间后，试着延长时间，逐渐延长到收缩30秒。每天锻炼5组。

收缩骨盆底肌肉的有利时间：

在进行任何需要用力的活动前（例如咳嗽、打喷嚏、从椅子上起身或提起购物袋）收缩骨盆底肌肉。确保在活动期间一直保持收缩。

## 男性骨盆底锻炼

糖尿病、膀胱或前列腺手术后或膀胱过动症等各种紊乱都可能导致男性骨盆底肌肉无力。这会影响您的尿自制能力，您可能在咳嗽、打喷嚏、大笑或锻炼时漏尿。您还可能发现您很难延迟想要小便的冲动，上厕所时来不及。

和女性一样，正确的骨盆底锻炼有助于强健肌肉、减轻或停止尿失禁现象。

刚开始锻炼时，找一处安静的地方，让自己放松。这有助于您锻炼正确的肌肉。有时候很难找到需要收缩的肌肉。

为了找到这些肌肉，最好坐下来。试着只挤压能够阻止排气的肌肉。试着不要收紧腹部肌肉、臀部肌肉或屏住呼吸。



习惯了这些锻炼后，您可以在任何时候、任何地方以任何姿势进行。

如何进行骨盆底锻炼：

按照下面的步骤，进行1组骨盆底肌肉锻炼：

1. 挤压骨盆底肌肉--如果您收缩的是正确的肌肉，就会注意到阴茎和阴囊上升。
2. 保持并慢慢地数..... “1、2、3”
3. 放松并数..... “1、2、3”
4. 您可以躺着、坐着或站着锻炼。
  - 10次为1组。每天锻炼3-5组。
  - 当这些锻炼做得更好之后，您可以数到5，然后放松到5。
  - 您要试着让肌肉收缩和放松的时间一样长。因此，请根据您的能力调整您数的数字（例如：开始时数“1，2”，如果这就是您能够控制肌肉收缩和放松的时间）。

## 我在哪里可以找到更多资讯?

---

### HealthLinkBC--女性尿失禁

---

HealthLinkBC提供更多资讯、建议和策略，以及关于改善女性尿失禁的常见问题。



[www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw220313](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw220313)

### HealthLinkBC--男性尿失禁

---

HealthLinkBC提供更多资讯、建议和策略，以及关于改善男性尿失禁的常见问题。



[www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp1188](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp1188)

## 本系列中的相关资源

---

- 延长寿命，享受健康—健康老龄化指南
- 应对便秘
- 老年人安全用药

### 本系列中的更多健康资源：

- 钙、维生素D和骨骼健康
- 预防在家中跌倒
- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 应对睡眠问题
- 识别和应对听力丧失
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老年人
- 应对护理者的压力

### 本系列中的更多社区资源：

- 送餐服务
- 社区交通方式
- 如何登记轮椅交通服务
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资讯仅用于咨询目的，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题状况的建议。本材料可重印一份，仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过老年人社区补助金计划向本活动提供资金支持。

经大学健康网络病人和家庭教育计划授权，2016年改编自《改善尿失禁》。

作者：健康老龄化和老年病学计划，西奈卫生系统  
修订：2017年3月