

改善泌尿失禁

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是泌尿失禁
- 如何管理泌尿失禁
- 什麼是盆底運動以及其做法如何



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

什麼是泌尿失禁？

如您無法控制您的膀胱，尿液則或會不自主地流出體外。如此情況經常發生，則您或患有泌尿失禁。泌尿失禁雖然在長者身上較常見，但卻並非衰老過程中「正常」的一部份。泌尿失禁可由許多不同因素導致，如：盆底肌肉較弱、刺激膀胱肌肉的飲料和食物（如：咖啡因、酒精飲料和辛辣食物等），及/或阻礙尿液流動的問題（如：前列腺擴大或盆腔器官脫垂等）。

每 8 名 65 歲或以上的加拿大人中，便有最少 1 名患有泌尿失禁。如發現泌尿失禁影響到您的日常活動，簡單改變生活習慣或接受醫學治療，可有助舒緩不適並改善尿液滲漏的情況。

我患有泌尿失禁嗎？



試問自己：

1. 您在大笑、咳嗽、打噴嚏或抬起物件時有尿液滲漏嗎？
2. 您在前去上廁所時有尿液滲漏嗎？
3. 您趕去洗手間卻還是來不及嗎？

如何能預防泌尿失禁？

泌尿失禁可影響您出外到公共場所時的自如程度，以及您整體的生活質素。可是別擔心，稍為改變您日常活動中的一些生活習慣，可有助舒緩和管理您的症狀。

從飲食中減少或戒除咖啡因

咖啡因可影響您的膀胱運作。它會刺激膀胱肌肉，令其過份頻密地收縮。

含咖啡因的食物和飲料包括：

- 咖啡
- 茶
- 汽水
- 巧克力

即使是一杯咖啡或茶，對您的膀胱而言可能也太多。

嘗試持續兩個星期減少攝取咖啡因用日記記錄在改變前後所出現的泌尿失禁次數。如情況有所改善，則繼續避免/盡量減少攝取咖啡因。



減少吸煙或戒煙

吸煙可使泌尿失禁的情況更差。吸煙會刺激膀胱肌肉，令其過份頻密地收縮。跟您的基本醫療護理提供者討論有助您戒煙的方法。戒煙亦會有助預防泌尿失禁。

改善泌尿失禁的要訣有哪些？



喝適量飲料

如您在一天中喝水不多，多喝飲料（酒精或咖啡因除外）則可舒緩泌尿失禁。喝水不足會使尿液較濃。較濃的尿液會刺激膀胱，令其更頻密地收縮，並給您尿急尿頻的感覺。當然，在睡前和外出前避免喝水，可減低在該段期間尿液意外滲漏。



減少攝取酒精

飲用酒精可使泌尿失禁的情況更差。酒精亦會導致不必要的膀胱收縮。減少飲酒量或完全戒酒可有助改善您的情況。



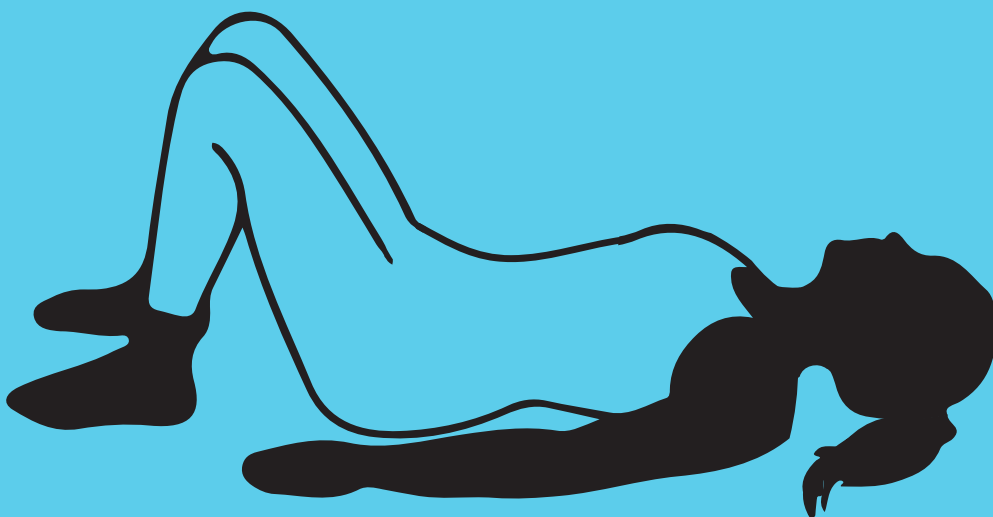
控制體重

過重會使盆底肌肉承受額外壓力。這額外的壓力可使肌肉變弱。如您屬於過重，嘗試控制體重則可有助改善您的情況。改變飲食習慣和定期運動，是控制體重的最佳辦法。

如問題持續，我應怎麼辦？

如上述做法無助改善或解決您的泌尿失禁問題，則應與您的醫療護理提供者相談。您的醫療護理提供者或可進一步評估您的泌尿失禁情況，或轉介您諮詢泌尿失禁諮詢護士（Nurse Continence Advisor）、泌尿科醫生或婦科醫生，以便取得進一步的評估及支援。

什麼是盆底肌肉運動？



什麼是盆底肌肉？

盆底肌肉是一組從骨盆伸延至盆底的肌肉。這些肌肉協助支撐膀胱、腸臟及女性的子宮，使其保持在適當位置。您便是透過控制這些肌肉收縮或緊繃，阻止排氣和排尿。盆底肌肉會隨年紀增長及因各種原因而變弱，當盆底肌肉變弱，有些人便會出現不自主地排尿（泌尿失禁）的情況。

盆底肌肉運動可使肌肉強健，杜絕或減少失禁。

有助女性減少失禁的盆底運動

女性的盆腔肌肉可因分娩、盆腔器官的創傷或手術，糖尿病及慢性便秘等而變弱。加強鍛鍊這些肌肉可杜絕或減少失禁。開始盆底鍛煉運動總不為晚。

正確地使盆底肌肉收縮或不容易。嘗試假裝阻止排氣或排尿，可有助找出肌肉所在。

要訣：*謹記避免閉氣或收緊臀尾肌肉或腹肌，這表示您並非正使盆底肌肉收縮。

怎樣做盆底運動：

「波浪」：

雙膝彎曲地平躺，並嘗試逐節收緊您的盆底肌肉。首先使肛門收縮，就像欲阻止排氣般那樣。

維持 5 秒，然後放鬆。接著使陰道收縮，就像欲阻止排尿般那樣。再次維持 5 秒，然後放鬆。最後使前方收縮，就像欲憋尿般那樣。維持 5 秒，然後放鬆。稍等 10 秒後，重新開始再做。每天做這個運動 3 次，每次重複 5-10 次。

「升降機」：

雙膝彎曲地平躺，並慢慢同時收緊所有盆底肌肉。將您的盆底想像成可從一樓升至三樓的升降機般。

嘗試漸漸逐層收緊盆底肌肉。當收緊程度有如升至三樓，則維持 3 秒，然後漸漸逐層放鬆至回到一樓般。每天做這個運動 3 次，每次重複 5-10 次。

掌握以平躺姿勢進行這運動後，即可改為每天分別以坐著、站立和平躺姿勢各做一次。然後可嘗試加入以下練習：

盆底運動的速度：

使盆底快速且重複地收縮。維持/收鬆，嘗試 10 秒內做 10 次，每天 3 次。

盆底運動的持久度：

嘗試維持盆底中度收縮 10-15 秒。其後則嘗試維持更久，逐漸嘗試維持收縮 30 秒。每天做這個運動 5 次。

鍛鍊盆底肌肉的有利時間：

在進行任何使力的活動（如：咳嗽、打噴嚏、從椅子上站起或拿起購物袋等）前鍛鍊盆底肌肉。確保在活動期間仍保持收縮。

男性的盆底運動

男性的盆腔肌肉可因糖尿病等失調症、膀胱或前列腺手術，或膀胱過度活躍而變弱。這會影響您的泌尿自制能力，而您或會發現在咳嗽、打噴嚏、大笑或運動時尿液有所滲漏。您亦或會發現難以憋尿，並來不及趕到洗手間如廁。

跟女性相似，正確進行盆底運動可改善肌肉的強韌度，並有助減少或杜絕失禁。

首次開始做這個運動時，找個寧靜的地方放鬆。這有助您鍛鍊正確的肌肉。有時或會難以找到所要收緊的肌肉之正確位置。

找尋肌肉所在的最佳方法是先坐著。嘗試僅收緊阻止肛門排氣的肌肉。謹記避免收緊腹肌、臀尾肌肉或閉氣。

習慣做這個運動後，您可隨時隨地以任何姿勢加以練習。

怎樣做盆底肌肉運動：

做一次盆底肌肉運動的步驟如下：

- 1.收緊盆底肌肉 - 如正確地使肌肉收縮，您會注意到陰莖和陰囊上提。
- 2.維持收緊並慢慢數「1…2…3」。
- 3.一邊數著「1…2…3」一邊放鬆。
- 4.以平躺、坐著或站立的姿勢做這運動皆可。
 - 10 次練習為 1 組。每天做 3-5 次，每次做 1 組。
 - 掌握做這個運動後，您可在收緊和放鬆過程中數至 5 下。
 - 嘗試將收緊和放鬆肌肉的持續時間保持一致。因此應按能力調整（例：如您只能控制肌肉維持收縮和放鬆兩下，則先以數著「1…2」開始練習）。

我可從哪裡取得更多相關資訊？

HEALTHLINK BC - 女性泌尿失禁

HealthLinkBC 提供有關改善女性泌尿失禁的額外資訊、要訣與策略，以及常見疑問解答。



www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw220313

HEALTHLINK BC - 男性泌尿失禁

HealthLinkBC 提供有關改善男性泌尿失禁的額外資訊、要訣與策略，以及常見疑問解答。



www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp1188

本系列的相關資源

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 管理便秘
- 長者的安全用藥

本系列的額外健康資源：

- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 預防在家中跌倒
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何預防與管理譫妄
- 管理睡眠問題
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者的壓力

本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫（Assistive Devices Program）傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz
Foundation 慷慨提供資金，資助印刷
和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors Affairs 透過其長者
社區撥款計畫 (Seniors Community
Grant Program)，為本倡導計畫提供
資金。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫 (University Health Network Patient and Family Education Program) 授權改編自 2016 年的「改善泌尿失禁」一文。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：03/2017