



<認識尿失禁>

尿失禁定義

由於尿道括約肌損傷或神經功能障礙，而喪失排尿自控能力，使尿液不自主地流出。在懷孕生產過程，因骨盆肌肉、韌帶造成鬆弛無力，或停經後婦女因女性荷爾蒙缺乏所致。

臨床症狀

在腹部突然用力時（如：咳嗽、打噴涕、大笑或提重物等），小便會不自主地漏出來。

尿失禁分類

可分為壓力性、急迫性、反射性、完全性及功能性尿失禁等。

◇ 壓力性尿失禁：

指在腹內壓力增加時，病人會不自主地排出少量尿液。

病因：

- 骨盆肌肉及支托構造無力。如：老化、生產或手術所致。
- 腹內壓力增加。如：肥胖、懷孕時的子宮。
- 先天性尿道括約肌虛弱無力。如：脊髓膜膨出、尿道上裂。
- 其他：停經、創傷、薦骨處之脊髓損傷…等。

◇ 急迫性尿失禁：

指病人在感覺到強烈的尿意感後，只隔了極短暫的時間，尿液即不自主地流出（常見於老年病人）。

病因：

- 大腦皮質對逼尿肌收縮的抑制減弱。如：中風、痴呆、腦瘤、薦骨以上脊髓病變。
- 膀胱過度受刺激。如：膀胱炎、膀胱腫瘤…等。
- 膀胱容積變小。如：長期插尿管…等。
- 攝取大量之咖啡因、酒精、或液體等。

◇ 反射性尿失禁：

病人無法感覺到尿液，而呈不自主的排出尿液。

病因：主要為神經傳導路徑的問題，亦即第2薦椎（S2）以上之脊髓病變。

◇ 完全性尿失禁：

在無法預期的情形下尿液不自主地排出。

病因：

- 神經方面的損傷。
- 瘻管。
- 手術致尿道括約肌受損。



- 藥物。
- 先天性異常。
- 其他因素。如：創傷…等。

◇ 功能性尿失禁：

病人在到達適當便器或排尿場所之前，即不自主地排出尿液。

病因：感覺、認知或活動功能的障礙，環境的障礙，而非尿道方面的問題。

尿失禁檢查方法有那些

- ◇ 由醫師以問診、內診評估檢查是否合併膀胱膨出、子宮或直腸膨出。
- ◇ 棉墊試驗，了解漏尿嚴重性。
- ◇ 尿路動力學檢查，鑑別診斷尿失禁種類。



治療方法

- ◇ 保守治療：減輕體重、戒菸、減少咖啡及酒精攝取、凱格爾運動(提肛運動)、磁波椅(利用電刺激強化骨盆底肌肉收縮、陰道雷射)。
- ◇ 藥物治療：尿道增壓劑、荷爾蒙等。
- ◇ 手術治療：適用在嚴重尿失禁或合併膀胱子宮下。

日常生活注意事項

- ◇ 適當的運動：如凱格爾運動，避免過度增加腹壓的運動或動作，如：提重物、劇烈運動等。
- ◇ 每天1500-2000cc的水分攝取，睡前2小時適度的限制水分。
- ◇ 避免攝取刺激性飲料：如咖啡、啤酒等，可以減輕失禁的困擾。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!
電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號