

# 尿失禁

文／劉玉秀護理師

尿失禁不是上了年紀人的專利，也不是更年期婦女必須忍受的問題，重要的是，當出現泌尿道問題，積極就醫，由醫師確立診斷，及早排除泌尿道感染的問題，尤其是排尿有燒灼疼痛現象時。骨盆底肌肉運動是婦女們不可不學的運動，不論有無尿失禁的困擾，撥撥空做做骨盆底肌肉運動，不但有病治病，無病還可強身。呼籲女性朋友自年輕開始常做骨盆底肌運動，成為每日習慣的運動，將保從心所欲，收放自如，生活永自在。

更年期婦女常有頻尿、急尿、漏尿、解尿困難，甚至尿路感染，加上婦女因懷孕、生產或腹部手術，又比男性更易發生泌尿道問題。人體的泌尿功能，腎臟製造了尿液，經由輸尿管運送到膀胱儲存，當膀胱內尿液積存到一定量以上（約200西西左右），便引發尿意。如果情況許可，膀胱的逼尿肌收縮，尿道括約肌鬆弛，才能將尿液排出體外，完成排尿的動作。所以在正常狀態下，不排尿時，尿道內的壓力恆大於膀胱內的壓力，不想解小便時，即使在咳嗽、大笑、腹部用力時，小便都不至於漏出。

更年期，女性荷爾蒙濃度降低，加上老化的關係，使得尿道壁及膀胱壁萎

縮變弱，骨盆底肌鬆弛，控制膀胱肌肉和括約肌的自主神經調節能力變弱，致使可能出現一項或多項的泌尿道問題，這包括頻尿、急尿、夜尿、尿失禁及排尿疼痛，若這些情況尤其是尿失禁，造成個人衛生上的困擾，甚至影響社交生活或生活品質，就表示須要醫療專業的協助了。

更年期婦女最常發生的尿失禁，以應力性尿失禁最多，急迫性尿失禁為次。應力性尿失禁，是指在腹壓突然增加的情況，如咳嗽、打噴嚏、跳躍、快步走、大笑、運動或是提重物等腹部突然用力時，尿液不自主的漏出。主因是骨盤底肌鬆弛或括約肌的機能不全。而急迫性尿失禁是指在有尿意時無法控制不解尿一段時間，一有尿意而無法忍住，尿很快流出來，常發在急慢性尿路感染或不穩性膀胱。

## 一星期的排尿日誌

當婦女有尿失禁困擾時，應先為自己做一星期的排尿日誌，來瞭解自己的排尿型態，這是確定問題的第一步。每天記錄：攝取液體的種類及量、解尿的量時間及間隔，以及任何解尿前的尿急感覺、漏尿量（幾滴、滲濕底褲或濕透衣物），還要記下在什麼時間、活動下發生漏尿的情況，一一詳細記錄下來，才能有助於正確診斷。



尿失禁的防治上，骨盆底肌運動是可行有效、經濟實惠的好方法。骨盆底肌運動又稱凱格爾運動。它藉收縮骨盆底肌，來強化骨盆底肌的力量，並維持尿道膀胱的正常位置，達到控制尿失禁的情況。同時亦能強化陰道肌肉，也有助於性功能，還能預防骨盆內器官（像子宮、直腸等）的脫垂。

## 骨盆底肌運動

骨盆底肌運動的方法，首先要能正確收縮到骨盆底肌。它就如同忍住大小便一樣，緊緊的縮住尿道、陰道及肛門口的肌肉。當我們正確的收縮骨盆底肌肉時，可見到外陰部或感覺到陰道及肛門向上提。再來的運動方法就是要能保持骨盆底肌收縮5秒鐘，然後慢慢的放鬆5到10秒後，接著再收縮、再放鬆，一再反覆的運動骨盆底肌。如果一開始無法收縮到5秒，可以就已所能收縮的時間量練習，再慢慢增加能耐，練習到能將收縮時間拉長至5秒以上。

骨盆底肌運動的次數每日運動應至少3回，每回做10~15分鐘（4~60次）。不論或躺、坐、立的姿勢，甚至坐在馬桶上都能練習。注意的是做的時候要採舒適的姿勢，不要憋氣，同時腹肌及大腿肌肉要儘可能的放鬆。這個肌肉運動一定要持續每天做才會有效果，通常只要練習6週左右，就可改善尿失禁的情況。

## 改善尿失禁

除了骨盆底肌運動外，尿失禁婦女在日常生活上若能遵行下列各項，將有助於改善尿失禁。

1.不可刻意減少液體攝取，以避免液體攝取不足。每日應有1500~2000西西的液體攝取，因為適量液體才能產生足夠的尿液，是刺激正常排尿反射的功能所必要，若水分的攝取不足，則會干擾正



常的排尿。

- 2.不刻意時常排尿，過於密集的排尿反而讓膀胱的容量小。在正常液體攝取下，排尿間隔最少不可短於30分鐘，約2~4小時左右最為理想。以平時排尿型態為依據，考慮個人情況，利用骨盆底肌運動、分散注意力、自我暗示（我還可以等、時間還沒到、我可以的）等方法，來消退急迫感，儘可能忍住尿，逐漸延長兩次解尿的間隔至理想的排尿間隔，這增加膀胱容量訓練，可改善頻尿的問題。但是也不可忍尿不解，而加重對骨盆底肌的壓力。
- 3.減少骨盆底肌受壓：像避免提重物、預防便秘、少採向下用力的蹲姿，均可減少骨盆底肌的壓力。另外，還須儘量維持標準體重，不讓腹部贅肉增加，因腹部的贅肉增加下腹部的下墜感，造成骨盆底肌的壓力，更形加重失禁症狀。
- 4.當有咳嗽、打噴嚏、提重物、跑、跳躍等加重腹壓的動作之前，先提肛縮緊骨盆底肌，以減少發生尿失禁的狀況。
- 5.保持合宜的社交生活，讓心情舒暢。必要時選擇合身棉質內褲，墊上尿失禁專用護墊，以減少出糞時的尷尬。