



難以啟齒的... 「小」事

根據香港理遺學會於2013年進行的調查，本港60歲以上的人口中，約兩成飽受尿失禁問題困擾。隨著人口持續老化，預計患者數量將進一步上升。哪類人較易遇上這個難以啟齒的「小」事？尿失禁情況又能否逆轉？今期會訊，讓「賽馬會流金匯」註冊護士李碧儀姑娘與大家一起探討這個切身的「小」事。

尿失禁是指無法用意志控制排尿，尿液不由自主地從尿道流出。女性（特別是曾生育的婦女）較易受此問題困擾，年齡增長亦增加患上尿失禁的風險。尿失禁雖不會威脅生命，但皮膚長期受尿液刺激容易受損，滲尿產生的異味，更導致患者自我形象和情緒低落，甚至因而避免社交活動，令日常生活大受影響。部分人亦因需要使用理遺用品或治療皮膚問題，加重經濟負擔。

尿失禁固然令人難堪，但患者只要積極面對，情況是可以改善。李姑娘表示：「不少患者因怕尷尬而諱疾忌醫，終拖延至病況影響身心健康才求醫。其實，出現滲尿、排尿困難等徵狀時，便要正視問題，及早接受適切的訓練和治療，有助避免問題惡化。」

「賽馬會流金匯」提供失禁健康講座，
立即**掃描二維碼**，
或致電 **3763 1000**查詢。



雖然年齡增長會增加患上尿失禁的風險，但李姑娘強調這不是老化的必然結果，可通過訓練骨盆底肌肉改善。

若任何一題答案為「是」，
即有機會患上尿失禁，
應向醫護人員尋求進一步
評估及跟進。

尿失禁 自我檢測表

1. 當咳嗽、大笑、打噴嚏、運動、舉重物，或在床上翻身時，是否曾出現滲尿？
2. 是否常有突然很想上廁所的感覺，甚至還來不及到廁所便尿了出來？
3. 入睡後，半夜起來上廁所小便的次數是否超過2次？
4. 揀選旅行或戶外活動地點時，是否會將如廁的方便性列為重要的考慮因素？
5. 在日常生活中，甚至是睡覺時，是否曾發生無法控制的滲尿經驗？
6. 排尿時，是否需要用力、時間長、尿流呈現分段式，或排尿後覺得不乾淨（即有殘尿感）？

參考資料：台灣婦女健康暨泌尿基金會

認識

尿失禁

尿失禁分為多類，成因各有不同。除了多次經由陰道生產、年齡增長等高危因素，肥胖、罹患其他疾病亦有機會造成尿失禁。以下是4個常見的尿失禁類型，以及相關的治療或處理方法，盼能助你擺脫惱人的「小」困擾。

治療及處理尿失禁問題期間，患者可依照醫護人員的建議，按滲尿量和活動能力選用合適的理遺用品。李姑娘提醒，無論選用哪種理遺用品，患者必須緊記每3至4小時便要更換，如遇有大小便，更應立即進行基本清潔，並更換尿片或尿褲，以保持衛生。

尿失禁類型

壓力性失禁

症狀：

當腹部內的壓力增加，如咳嗽、打噴嚏、大笑、跑步、抱起重物時，尿液便會滲出

高危因素：

女性(特別是曾多次生產)
肥胖
長期咳嗽

治療／處理方法：

骨盆底肌肉訓練
減肥
外科手術

急切性失禁

症狀：

有尿意便立刻要上廁所，否則會滲出小便

高危因素：

多次中風
腦退化症
年老
停經後(女性)

治療／處理方法：

膀胱訓練
抑壓膀胱收縮的藥物

滿溢性失禁

症狀：

尿頻但排出尿量少
有排尿不清的感覺

高危因素：

糖尿病
前列腺肥大(男性)

治療／處理方法：

手術或藥物治療
(前列腺肥大)
導尿(膀胱神經問題)

功能性失禁

症狀：

意識到需要小便，排尿功能亦正常，但因其他身體問題未能及時到達廁所，導致小便失禁

高危因素：







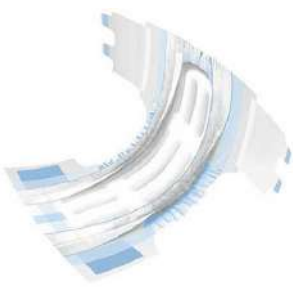

行動不便
腦退化症

治療／處理方法：

根據病者的需要提供適當輔助器具：如便椅、尿盆或尿壺等

理遺用品小知識



滲尿程度	合適的理遺用品
滲尿量少 	 護墊
滲尿量多，可自行走動 	 片芯 (配搭網褲或內褲使用)
	 內褲型紙尿褲
滲尿量多，且長期卧床 	 黏貼型紙尿片
	 床墊



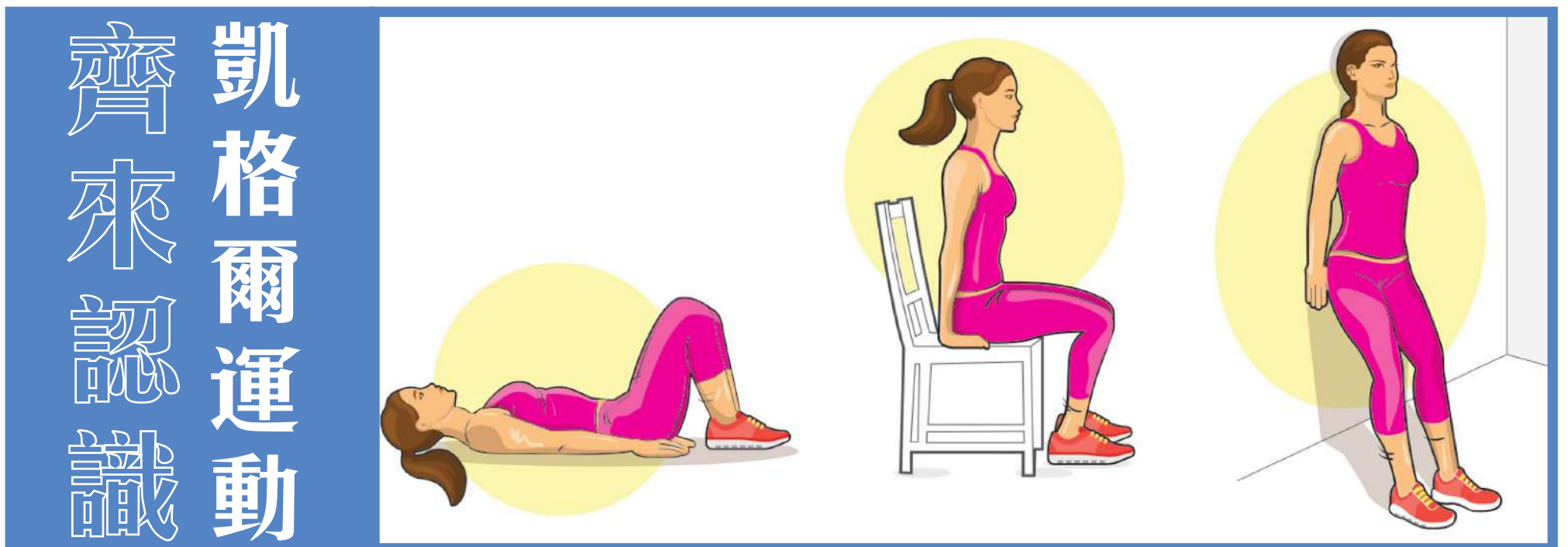
改善尿失禁鍛煉法

部分尿失禁患者因骨盆底肌肉鬆弛，導致尿道控制能力下降，造成滲尿問題。對此，「賽馬會流金匯」中心經理及高級物理治療師許彩玉姑娘表示，骨盆底肌肉與其他部位的肌肉一樣，都可藉鍛煉回復其能力，而凱格爾運動（Kegel Exercise）則是其中一個有效的鍛煉方法。

凱格爾運動，又稱會陰肌肉或骨盆底肌肉運動，於1948年由美國婦產科醫生阿諾·凱格爾 (Arnold Kegel) 所提出，藉由重複縮放骨盆底肌肉進行鍛煉。這運動不限年齡或性別，亦不需要任何輔助工具，隨時隨地都可以輕鬆地進行。

運動前先將膀胱內的餘尿排乾淨，然後按以下步驟進行鍛煉：

- 1) 仰臥、坐著或站立，並將雙腳微微分開。
- 2) 收緊腹部、臀部及大腿肌肉，並同時收緊肛門、陰道口和尿道口 (跟憋尿的用力方式相似)。
- 3) 先收緊肌肉3至5秒，然後放鬆，重複做10次，每日2至3組。
- 4) 逐步增加收緊時間及次數。



圖片來源：Fátima Fitz, Marair Sartori, Manoel João Girão & Rodrigo Castro(2017), Pelvic floor muscle training for overactive bladder symptoms – A prospective study. Rev. Assoc. Med. Bras.,63(12)

有研究指出，如患者持續進行8星期的凱格爾運動，能明顯改善尿失禁情況。惟部分人士因未掌握到正確技巧，而無法明確感受到骨盆底肌肉的收緊，甚或在過程中感到不適，建議可尋求物理治療師的專業指導。

Tips
日常生活
小貼士

除了鍛煉骨盆底肌肉，各位亦要多加注意以下幾點，以預防及改善尿失禁。

1. 每日飲6至8杯水，維持一定的排尿量，有助預防尿道感染。
2. 減少飲用含咖啡因及酒精等利尿飲品。
3. 進食充足高纖維素食物，預防便秘，有助紓緩因便秘引起的尿失禁。
4. 培養良好小便習慣，有尿意時才上廁所，適當地訓練膀胱。
5. 保持正常體重，以免因肥胖增加腹內壓力。
6. 改善家居環境，如行動不便，可放置便椅在睡房中。
7. 穿著簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

如廁訓練

助腦退化症患者重拾尊嚴

資訊速遞



受病情影響，腦退化症患者逐漸喪失認知能力，影響其日常生活、行為及情緒，部分患者更會出現尿失禁問題。「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心主任湯美玲姑娘指出，如能找出成因，並通過訓練和日常照顧妥善處理問題，不但能減少對患者心理和社交生活構成的負面影響，亦有助減輕照顧者的壓力。



如廁訓練

出現滲尿等徵狀時，便為患者進行如廁訓練，編定排尿時間表，並定時提醒對方上廁所。

使用尿褲配合，維持患者繼續到廁所如廁的能力之餘，亦避免未能及時如廁而尿出來的尷尬場面。



日常服飾

為患者揀選用魔术貼取代鈕扣或拉鏈的服飾，以及橡筋頭的褲子，方便他們穿脫。



家居環境

添置協助患者尋找廁所位置和辨認坐廁的小設備，例如：在廁所門上加設廁所標誌、加強門框與牆身顏色的對比、保持廁所內光線充足，以及加強地板與坐廁的顏色對比。

把患者的睡房安排在離廁所最近的房間，減少他們因來不及上廁所而失禁的機會。

專業服務



護士諮詢服務

透過會員入會或延續會籍時填寫的健康諮詢問卷，評估其視力、衰老、記憶力等健康狀況，並按個別需要提供健康及護理建議，或轉介至中心其他專業服務或班組。



物理治療

透過各項嶄新復康科技器材及治療手法，為中風、痛症、骨科病症及運動創傷的人士提供復康治療。



PolyVision 理大護眼全面眼科視光檢查

詳細問診、視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、拍攝眼底影像、診斷及提供建議。



香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

 收費詳情可致電 **3763 1000** 查詢。

編者的話

「長者健康社區推廣計劃」 助你活出健康耆年

世界衛生組織於2019年公佈新版《老年人綜合照護指南》(Guidelines on Integrated Care for Older People, ICOPE)，通過結合健康評估和社區照顧，延緩衰弱與失能，助長者健康地老去。為進一步推廣此概念，「賽馬會流金匯」於今年4月開展「香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃」，以提高社區長者對健康老齡的認識及自我健康管理的關注。

為期3年的計劃獲香港賽馬會慈善信託基金資助，涵蓋視覺能力、聽覺能力、認知能力、如廁能力等之健康範疇，通過護士諮詢評估、講座及工作坊、體驗訓練班、專業評估等服務，實踐「盡早識別、及時介入」的理念，助長者達致健康耆年。計劃亦提供外展健康講座，歡迎新界東地區團體及長者參與，詳情可致電3763 1000查詢。

加入

賽馬會流金匯WhatsApp，獲取最新健康資訊！



6923 8445

(只用作發放及接收訊息之用)

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，透過 WhatsApp 傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列(除了本中心指定職員外，其他人不會看到你的電話號碼，私隱不會外洩)，日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。如有任何查詢，請直接致電 3763 1000。

