



如果您難以控制您的膀胱（尿失禁），您並不孤獨。許多女性在一生中某個時間都會面臨這個問題。

尿失禁是指您難以控制您的膀胱或您無意漏尿。在懷孕期間或之後，或隨著年齡增長或體重增加，出現失禁是常見現象。好消息是現在有一些治療可以控制，甚至治癒尿失禁。

症狀

根據尿失禁的類型，您可能會出現特定類型的症狀。

應力性尿失禁

- 最常見的尿失禁類型。
- 因尿道沒有足夠緊縮閉合引起的。

- 在對膀胱造成張力或壓力的活動期間（如運動、咳嗽、大笑或打噴嚏），尿液漏出。

急迫性尿失禁或膀胱過度活動症

- 排尿的緊急需要和突然的無意漏尿。
- 由膀胱肌肉不自主地緊縮引起的。
- 可能在您的膀胱過敏時出現。
- 可歸因於通知您排尿需要的信號消失。

尿失禁還有其他類型。其中有些類型可能是由於短期疾病（如，尿道感染或便秘）而引起的。當我們治療潛在疾病時，尿失禁就會自行消失。其他類型的尿失禁可能是由神經疾病（如，中風、多發性硬化症、帕金森氏症、神經損傷或癱瘓）引起的。骨盆部位的手術、創傷或放射治療也可能引起尿失禁。

診斷

如果您認為您有尿失禁，我們將在門診期間與您討論您的症狀。我們還將檢查可能引起您漏尿的情況。如果您在泌尿日誌中記錄您的症狀，那是相當有幫助的。我們可使用該日誌來討論您症狀的原因，並進行治療選擇。

治療的重要性

如果您有尿失禁症狀，我們希望協助您找到最佳的治療。尿失禁可能影響您的生活品質，導致其他健康問題。覺得尷尬導致一些女性避免社交活動或性行為。有些女性由於失禁而出現信心喪失或憂鬱症。還有一些女性由於頻繁的尿意，可能難以入睡，有時導致尿床。漏出的尿液還可能造成其他健康風險，如皮膚過敏和感染。快步跑到洗手間時，因漏出的尿液滑倒和跌倒是另一種危險，可能導致損傷。

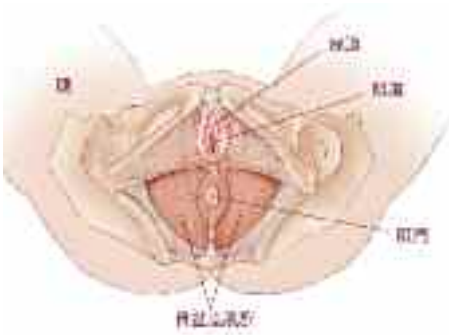
居家護理

如果您在漏尿，您可立即開始居家護理，以嘗試控制或消除您的症狀。我們建議將您生活方式或行為的細微改變作為尿失禁的最初治療。對於許多女性，這些治療可有效控制或完全治癒失禁。

凱格爾運動可強化骨盆底肌群。這樣可增強控制尿流的能力，預防漏出。變結實的骨盆肌群還可改善您的性功能。我們建議所有女性做凱格爾運動，以此作為預防尿失禁的最佳方式。學會適當做凱格爾運動需要一些練習和耐心。感到症狀改善最多可能需要6星期的時間。

下面是正確做凱格爾運動的方法：

- 透過反覆在中途停止排尿，然後重新開始的方式練習找到適當的肌群。著重於骨盆底肌群，這是您覺得在您的尿道和肛門周圍緊縮的肌群。（在您找到哪些肌肉緊縮之後，請勿再在馬桶上做此運動，因為您可能出現排尿困難。）



- 在您不排尿時，練習緊縮這些肌肉。如果您的腹部或臀部移動，著重於保持其放鬆，僅緊縮骨盆底肌群。
- 緊縮該肌群，並保持 3 秒鐘，然後放鬆 3 秒鐘。
- 每次重複該運動 10 次。
- 每天至少完成 3 次運動。

凱格爾運動的奇妙之處就是您可隨時隨地做運動。除了您自己，沒人會知道您在做什麼。

膀胱訓練是訓練膀胱保持放鬆的一種方法。它包括按時排尿（不

論您是否有尿意），以及逐漸增加排泄之間的時間。

雙重排泄。放鬆和排空膀胱，坐在馬桶上；然後站起來，數到十，坐下，放鬆，再次排空膀胱。這樣有助於完全排空膀胱。對於發現在他們從馬桶上起來後有少量漏尿或出現「排空後滴尿」者而言，這個練習相當有用。

注意使膀胱過敏或刺激膀胱的食物或飲料。如果食物或飲料使您的膀胱過敏，即使您的膀胱沒有充滿，也會感覺像有尿意。有時，如果膀胱非常過敏，則會不由自主地緊縮，從而導致尿液漏出或尿失禁。如需預防這類過敏，確定對膀胱造成干擾的任何食物和飲料，並避免進食。

減輕體重。如果您的身體負荷額外體重，減輕體重可能減少對您膀胱的壓力。研究顯示，只要將體重減少 10% 或更低就能改善許多女性的膀胱控制。

戒煙 如果您吸煙，請考慮戒煙。這可能減少咳嗽，從而可能減輕失禁。吸煙還可能使膀胱過敏。

放置或穿上吸水墊或內褲 有些女性選擇放置或穿上吸水墊或內褲參加容易引起尿失禁的某些活動。雖然這不能治癒失禁，但是

在嘗試其他治療時控制該病症的一種方法。

切勿強迫飲用液體 在口渴時飲用液體，但請記住您所需的大部分液體來自您所吃的食物。除了正常的膳食之外，您每天還需要約 2 至 3 杯液體。

我們希望協助您找到最佳治療方法。如果居家護理對您沒用，我們可能討論藥物治療、使用子宮托（協助支撐尿道的一種裝置）或手術選擇。

何時該與 Kaiser Permanente 聯絡

- 居家護理後，您的症狀沒有改善。
- 您頻繁排尿，但僅排出少量尿液。
- 排尿時，您感覺灼痛或疼痛。
- 您的尿液看起來有血或聞起來異常。

其他資源

- 請瀏覽 kp.org/mydoctor，以獲得有關居家護理的更多資訊，觀看 **Bladder Control for Women**（女性膀胱控制）影片。
- 造訪當地的健康教育部門 (Health Education Department) 以獲取書刊、影片、課程和其他資源。大部分機構都有膀胱控制或尿失禁課程。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連結至 ndvh.org。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健專業人員處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。如您對用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥劑師諮詢。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列的任何商標名稱僅為了便於識別。