



# 女性尿失禁

如果您發生意外漏尿，這可能是一種稱為尿失禁 (Urinary Incontinence, UI) 的疾病。

如果您有尿失禁 (UI)，這不是只有您一個人才會有的情況。許多女性在一生中的某個時候都會有這種情況。可能在孕期或產後出現尿失禁，也可能因體重增加或年齡增長而出現此問題。

尿失禁 (UI) 可影響您的生活品質。您可能會：

- 為避免尷尬或怕害羞而避免做您喜歡的活動和發生性親密行為。
- 由於經常起床排尿而出現睡眠問題。
- 在匆忙去洗手間時滑倒和摔倒。

您可以透過凱格爾運動和其他自我護理方法管理甚至治癒尿失禁 (UI)。如果需要，您的醫生可以推薦藥物和其他治療方法。

## 病因和症狀

尿失禁 (UI) 主要有兩類：壓力性尿失禁和急迫性尿失禁（膀胱過度活躍）。每種類型都有不同的病因和症狀。

### 壓力性尿失禁

此類尿失禁 (UI) 患者會在以下情況發生漏尿：

- 膀胱突然受到壓力而尿道未完全關閉。
- 運動、咳嗽、大笑或打噴嚏。

### 急迫性尿失禁（膀胱過度活躍）

膀胱受到刺激後可能會出乎意料地突然收縮。以下兩點如果做不到，可導致漏尿：

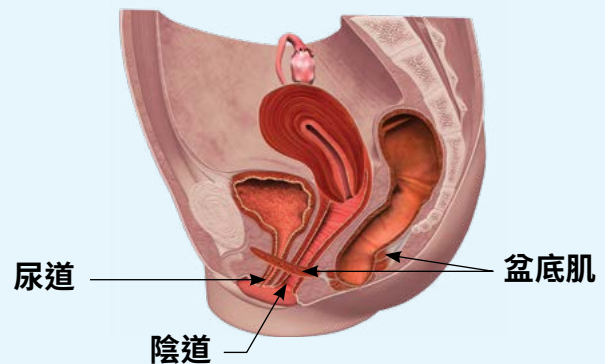
- 未能控制及時排尿。無論膀胱滿或不滿，都可能發生這種情況。
- 未能及時去洗手間。

尿失禁 (UI) 也可能由以下原因引起：

- 尿道感染或便秘。針對病因進行治療，可解決尿失禁 (UI) 問題。
- 與中風、多發性硬化症、帕金森(氏)症、神經受損或癡呆相關的神經系統疾病。
- 盆腔外科手術、創傷或放射線治療。

## 診斷

如果尿失禁 (UI) 影響到您的日常活動，請聯繫您的醫生。醫生會詢問漏尿之前的症狀和情況。請盡量記錄您的症狀及可能的誘因。赴診時請攜帶記錄。



## 居家護理

許多女性可以透過凱格爾運動和其他自我護理方法管理或治癒尿失禁 (UI)。

▶ **凱格爾運動**。凱格爾運動有助於強化控制尿流的肌肉。這種運動還可向膀胱發出放鬆信號，並讓您更好地享受性愛。經常做凱格爾運動，可在6週後或更久收到充分的效果。凱格爾運動需要練習和耐心。一開始要先感覺和啟動您的盆底肌。

- 將手放在會陰（陰道和肛門之間的部分）上。擠壓盆底肌時，您會感到會陰上提。
- 將手指放入陰道內，收緊手指周圍的肌肉。
- 保持腹部、大腿內側和臀部放鬆。
- 擠壓盆底肌並保持3秒鐘，然後鬆開3秒鐘。重複10次（1組）。
- 每天至少做3組。

凱格爾運動在任何場所和任何地點都可以做。做時不會引起他人注意。

醫生不建議在上廁所時做凱格爾運動，因為這可使膀胱不易排空。

▶ **膀胱訓練**。如果您患有急迫性尿失禁，學習放鬆膀胱有助於緩解症狀。制訂定期排尿的時間表。不管您是否感到尿意，都要去洗手間。逐漸延長排尿間隔時間。

▶ **重複排尿**。有些女性在排尿後會立即產生強烈的再次尿意。或者她們在排完尿後還會落下數滴（尿不盡）。為了避免這些問題，請按照下列步驟練習：

1. 排尿時放鬆。
2. 站起來數到10。
3. 再次坐回馬桶上片刻，以將殘尿排出。

## 生活方式建議

▶ **避免刺激膀胱的食物或飲料**。刺激會引發尿意，或導致膀胱突然收縮，即使膀胱未滿。回想一下您在2到3小時前攝入了哪些食物或飲料。停止攝入這些物質，觀察是否有所改善。

▶ **減重（如果需要）**。研究表明，如果您體重超重，減掉5%到10%的體重就可以明顯改善尿失禁 (UI) 問題。

▶ **戒煙**。煙草製品含有會刺激膀胱並引起咳嗽的化學物質。兩者都可能引發UI。

▶ **穿著吸水的尿墊或內褲**。在進行導致您漏尿的活動期間，可以使用這些物品。

▶ **請勿攝入過量流質**。如果您飲食規律，您每天只需要攝入2到3杯流質。可以等口渴的時候再飲水。

## 醫學治療

如果需要管理尿失禁 (UI)，醫生可以推薦藥物、膀胱托（尿道支撐裝置）或手術。他們可以幫助您找到最適合您的方案。

### 什麼情況下應與我們聯絡

如果出現以下情況，請致電1-866-454-8855聯絡諮詢或約診電話中心或安排醫生約診：

- 自我護理並未改善您的症狀。
- 您經常排尿，但排尿量很少。
- 您在排尿時感到灼熱或疼痛。
- 您出現血尿。