

Ω 什麼是尿失禁（漏尿）？根據國際解尿自制協會（ICS）的定義，尿失禁是一種不自主的尿液漏出，而且造成社交及衛生的問題。

Ω 有多少人尿失禁的問題呢？根據最近資料統計，30 至 59 歲之間婦女當中約 26%，60 歲以上約 38%，安養院中病患約 48% 有不同程度的尿失禁。許多婦女是在產後開始出現漏尿的困擾，而且隨年齡增加，尿失禁的情況會越來越明顯（美國 MESA 資料）

容易造成尿失禁的原因

- * 女性先天尿道較短
- * 泌尿道感染
- * 停經後女性荷爾蒙缺乏
- * 吸煙
- * 懷孕
- * 生產
- * 慢性肺部疾病
- * 勞力粗重工作

尿失禁種類

- 應力性佔 40%，尿失禁發生和身體動作有關，如大聲笑、咳嗽、打噴嚏、跑步、走路、騎車等。
- 急迫性佔 25%，尿失禁發生前有強烈的急迫感，常常因為逼尿肌不正常痙攣收縮引起。
- 混合性佔 25%，同時有以上 2 種。
- 其他佔 10%，例如中風後膀胱沒知覺造成滿溢性尿失禁，或陰道瘻管造成完全性尿失禁。

尿失禁病史自我評量表

請在符合您症狀的打勾

- 大聲笑、咳嗽、打噴嚏、跑步、走路、騎車時會漏尿。
- 坐下、躺下或站立起來時會漏尿。
- 急尿：緊張、壓力、匆忙時會有急著想上廁所的感覺，覺得『如果我不立刻上廁所，將會漏尿』這種強烈需要。
- 急迫性尿失禁，急著想上廁所時，在還沒準備好前就漏尿了。
- 白天頻尿，白天上廁所大於8次。
- 晚間起來上廁所大於1次，會影響睡眠。
- 解尿困難，用力才能解得出來。
- 尿不乾淨，覺得有餘尿。
- 漲尿時沒感覺或無法解尿。
- 不自覺地漏尿。
- 持續性從陰道漏尿出來。
- 聽到水聲，或看到流水會引發漏尿。
- 無法排尿，需以導尿方式解決。
- 生產後出現尿失禁或症狀更嚴重。
- 停經後尿失禁症狀更嚴重。
- 常因漏尿而用尿布或棉墊。

如果你有以上的症狀時，可能有尿失禁的相關問題，需要諮詢妳的婦女泌尿專科醫師。

- * 婦女泌尿專科門診－內診檢查
- * 尿動力學檢查－鑑別診斷尿失禁種類
- * 棉墊試驗－漏尿嚴重度
- * 膀胱日誌－每週(日)喝水、解尿、漏尿的自我記錄

諮詢方式：請洽婦產部
婦女尿失禁暨骨盆鬆弛特別門診
請撥 (06) 2812811 轉 53270