

專題企畫 人體下水道出狀況

尿失禁處理 D I Y

撰文◎門診 張純純護理長

尿失禁是個非常惱人的疾病，隨著尿騷味和頻尿的尷尬，社交活動漸漸變少，生活圈也自然縮小。長期下來，無論在身體或心理方面都會造成傷害。

無論是因職業關係而長期憋尿，以至膀胱的功能失調；或因生產、難產經驗造成骨盆底肌肉傷害；也有因更年期缺乏荷爾蒙，造成陰道和尿道黏膜萎縮老化，這些狀況都會有不同程度的尿失禁現象。

尿失禁的自我評估

- ◎尿失禁是什麼時候發生的？
- ◎在什麼情形下發生尿失禁，有沒有感覺哪裡不舒服？
- ◎多久發生一次，愈來愈嚴重嗎？
- ◎排完尿液後，會不會再滴尿？
- ◎要尿失禁前，自己有沒有先感覺到？例如：咳嗽、大笑、打噴涕、跑步等。
- ◎尿失禁前，想不想解尿？
- ◎目前用什麼方法來處理？

如何預防尿失禁？

- 每天要喝六至八杯水。
- 盡量避免喝有咖啡因的飲料。
- 試著每二至三小時排尿，夜間入眠後再起床上一次廁所並非不正常，但超過兩次便是異常。

是異常。

- 有膀胱脫垂的婦女在解尿時，需在解尿完停留3至5秒後，嘗試再解一次小便將膀胱排空。
- 維持定期的排便習慣，早上走路運動或喝溫熱的飲料可以幫助排便，避免便秘。
- 保持適當的體重，試著減輕多餘的重量。
- 停止吸菸，因為吸菸會增加膀胱癌的風險，而且長期吸菸所引起的咳嗽會對於膀胱造成過多的壓力，會傷及骨盆神經肌肉之健康。
- 生產時盡量避免產道的傷害。
- 坐月子期間，盡量讓骨盆腔休息，攝取均衡營養，另外，在此段期間施行產後骨盆底肌肉運動，幫助骨盆底恢復正常。 ★

恩主公醫院・招募志工

歡迎年滿十八歲，認同行天宮公益理念，能遵從機構規定，對服務有熱誠者，加入本院志願服務行列。

報名時間：週一至週五 09:00~16:00

週六 09:00~11:00

報名方式：02-26723456分機1054

或e-mail：12850@km.eck.org.tw