

# 惱人的尿失禁

馬偕紀念醫院婦產部

婦女泌尿科

黃俊淇 醫師

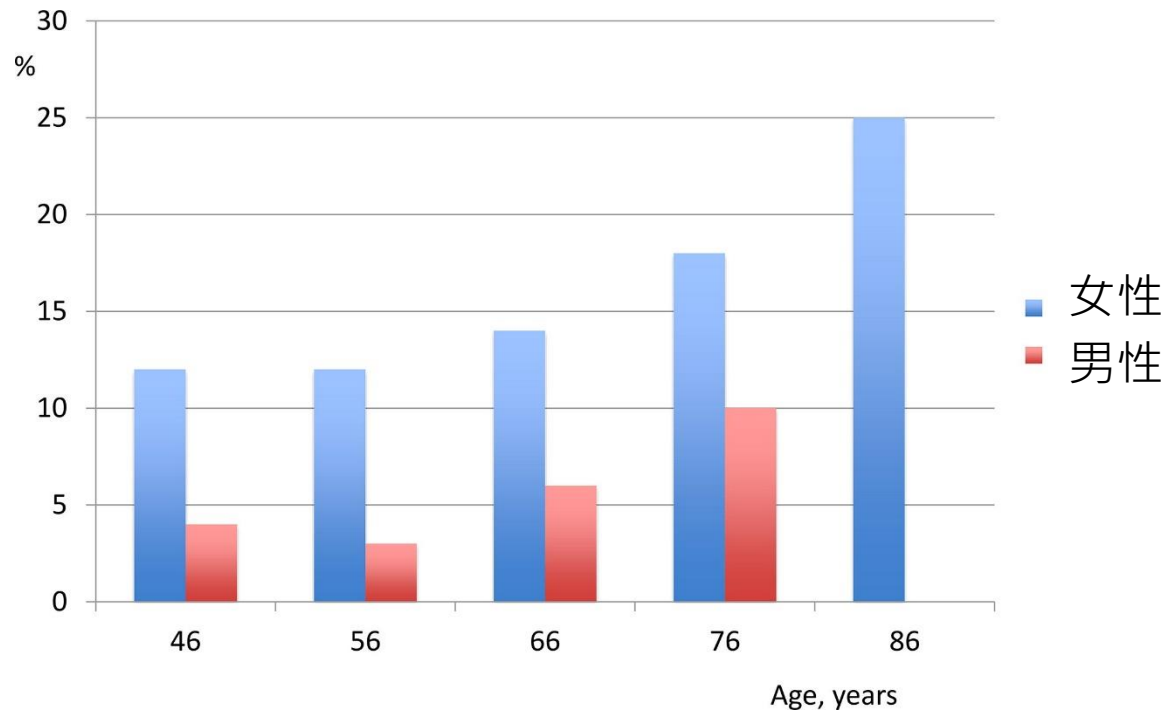
# 什麼是尿失禁？

- 根據國際尿自制協會(ICS)的定義，尿失禁是“不自主的尿液漏出”

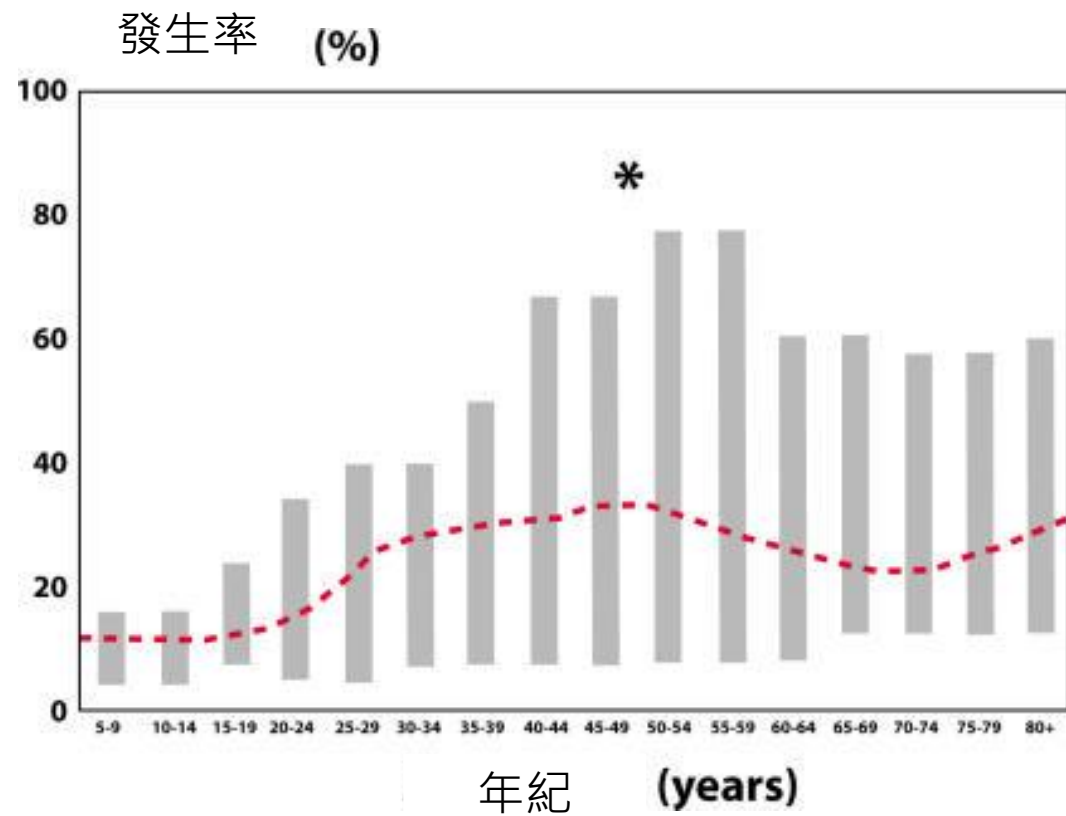
在不適當的時刻、不適當的地點  
發生漏尿的現象

# 只有我有尿失禁的問題嗎？

- 從各國的研究看來，尿失禁的發生率約落在**25-45%**
- 隨著年紀而增加，大於**70歲**的婦女，約**40%**受到影響
- 而在護理之家的老年人比率更高

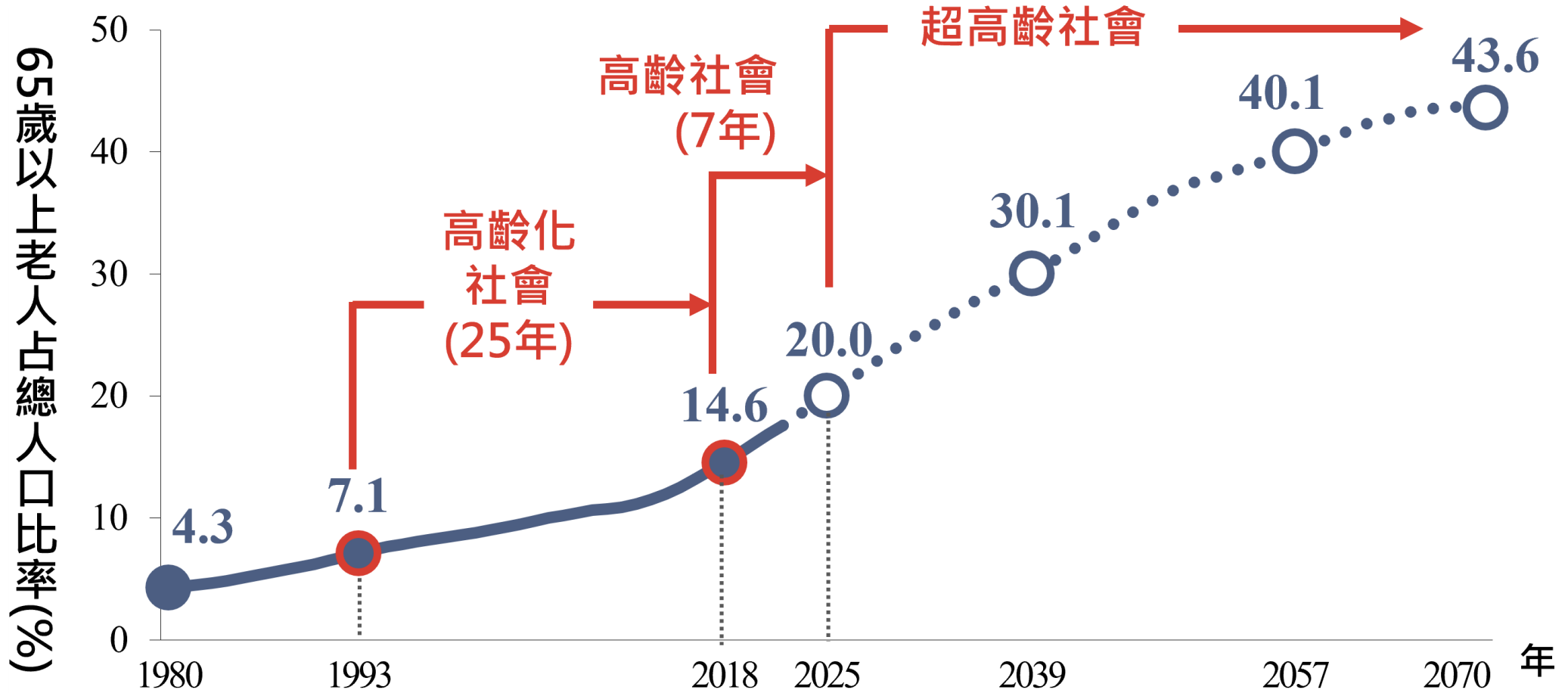


女性尿失禁發生率遠高於男性



尿失禁發生率隨著年紀上升

# 高齡化時程



# 2013年 國民健康訪問調查

- 40歲以上女性中有19.2%的人最近一年內有無法控制小便的情形
- 其中約79.2%是在咳嗽、大笑、打噴嚏或腹部用力的時候發生
- 只有17.7%的婦女有去尋求西醫治療

# 默默承受

- 研究顯示女性並不喜歡主動提到這個問題
  - 甚至於對於照顧她們的醫療人員
- 醫師也不善於提出這方面的話題
  - ¾醫師不會在年度健檢時主動詢問女性關於膀胱控制的議題
- 女性常常在就醫時已經有六年的症狀了
- 國人較為傳統保守，因此患有尿失禁的婦女中，大部分會選擇隱忍日常生活中因尿失禁的困擾，以為是年紀到了就會發生的症狀，而導致個人身心不適，嚴重者甚至影響人際社交

# 尿失禁對生活的影響

## 身體活動

限制或減少了日常活動

## 性行為

減少親密行為

## 精神

憂鬱 沒有自信

擔心: 成為負擔、膀胱控制不了、尿液的氣味

## 工作

缺席工作  
減少生產力

## 社交

社交活動的減少

影響旅遊計畫

對於較虛弱的年長者來說，增加住到機構的機會

## 家庭

需要額外的內褲、床墊、棉墊  
增加開銷

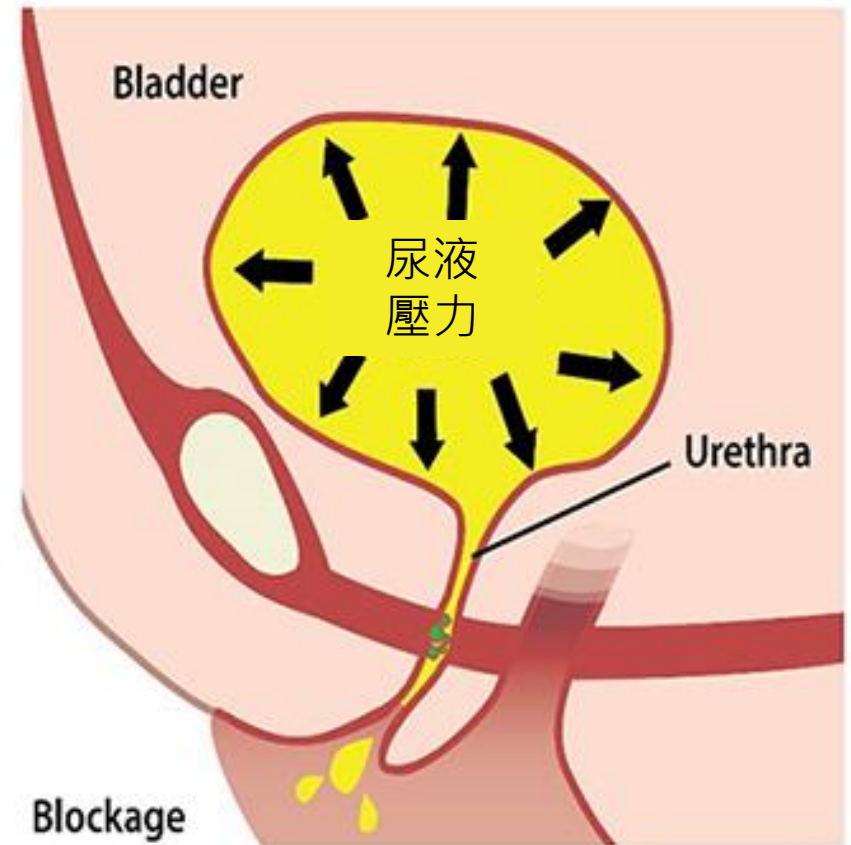


# 尿失禁的種類

- 應力性尿失禁
- 急迫性尿失禁
- 滿溢性尿失禁
- 持續性尿失禁

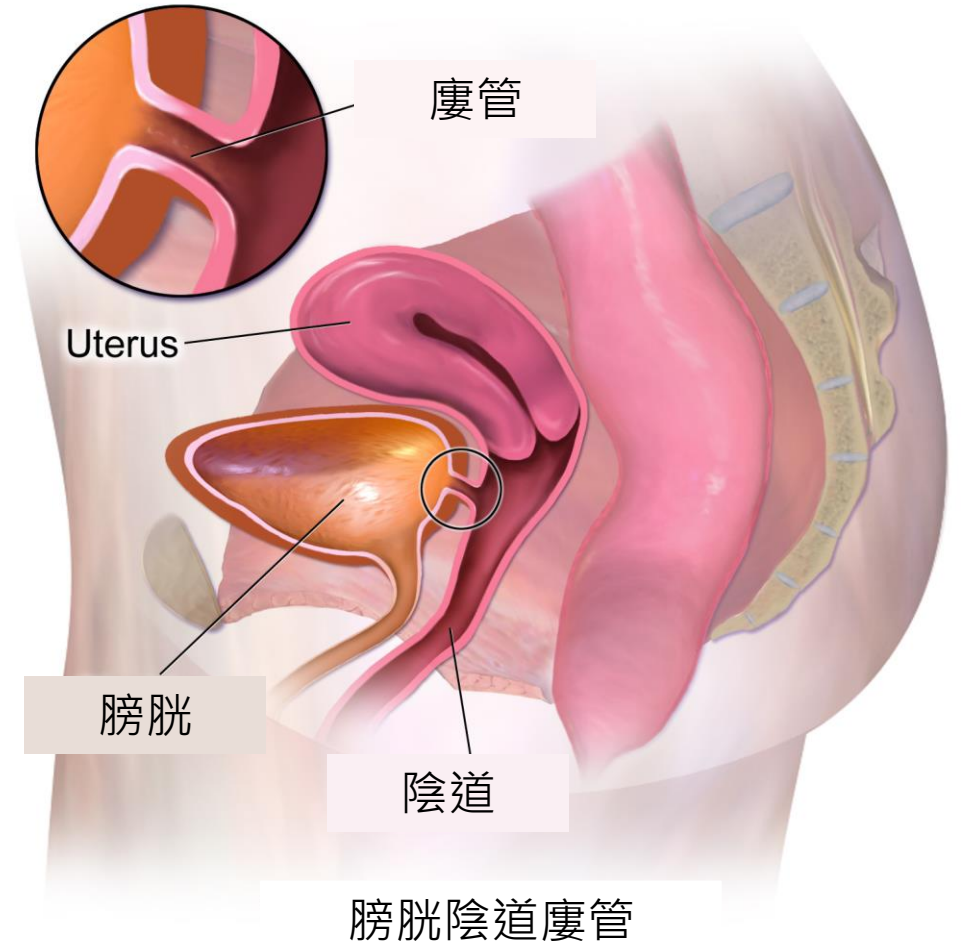
# 滿溢性尿失禁

- 因為膀胱無法有效排出尿液，因膀胱過分飽脹而漏尿
- 患者會有頻尿、尿急、排尿困難、尿流無力和排尿不乾淨的症狀
- 成因主要為神經傳導路徑的損傷，造成膀胱功能異常，也稱為神經性膀胱
- 攝護腺肥大、尿道狹窄造成的膀胱出口阻塞



# 持續性尿失禁

- 因結構上的異常使得下泌尿道的連續性受到破壞
- 原因如膀胱陰道瘻管(破洞)
- 通常為持續性的，和日常生活的活動不相關
- 常見於接受過骨盆腔手術，如婦科、泌尿科、陰道生產時造成的嚴重損傷，或曾接受放射線治療患者



# 尿失禁的種類

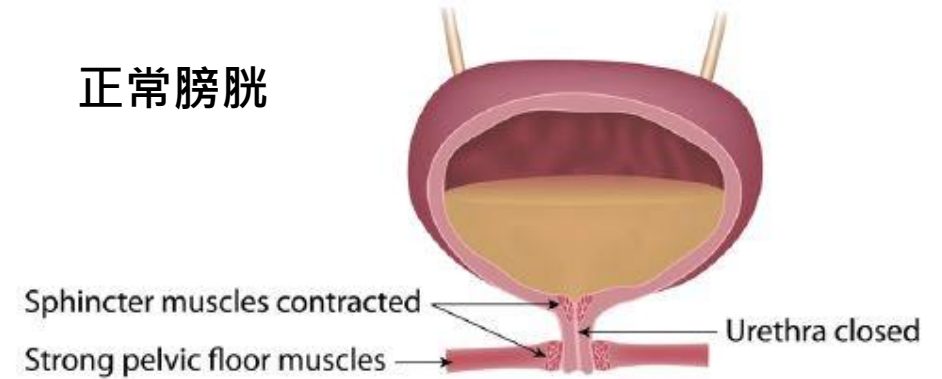
- 應力性尿失禁
- 急迫性尿失禁
- 滿溢性尿失禁
- 持續性尿失禁

# 什麼是應力性尿失禁？

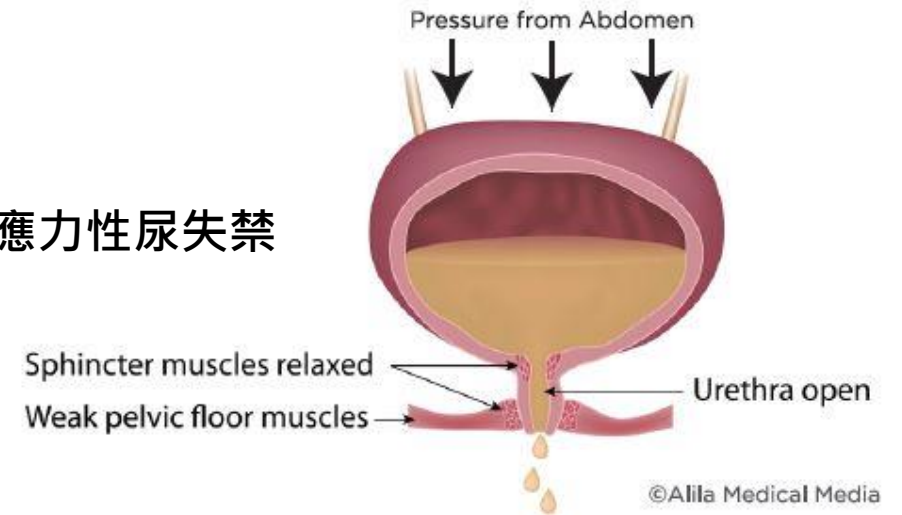
- 在用力時發生不自主漏尿  
(譬如咳嗽、大笑、打噴嚏、  
爬樓梯或者是提重物)



正常膀胱

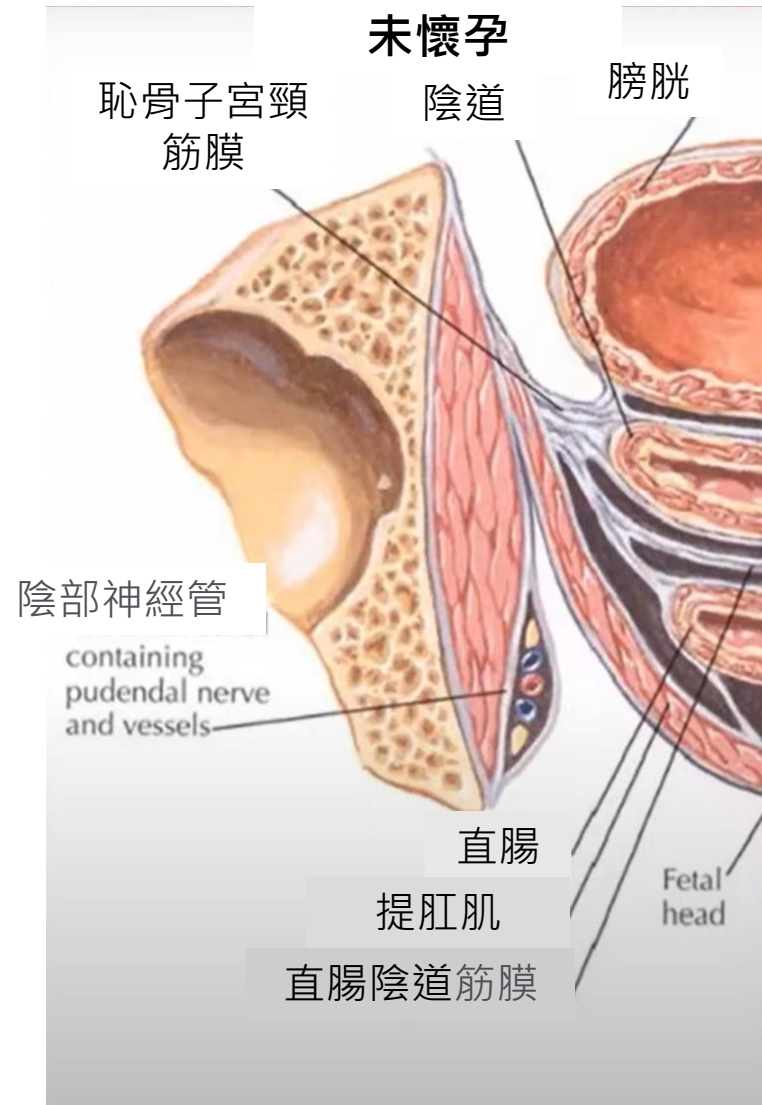


應力性尿失禁



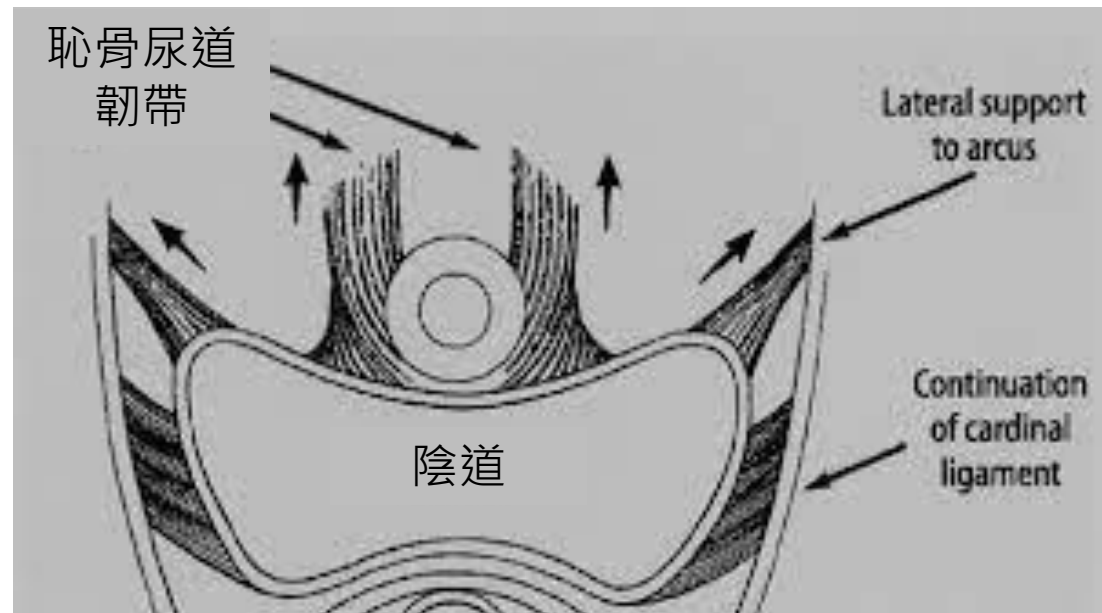
# 什麼原因造成應力性尿失禁呢？

- 懷孕、生產
- 停經
- 地心引力
- 直立二足行走

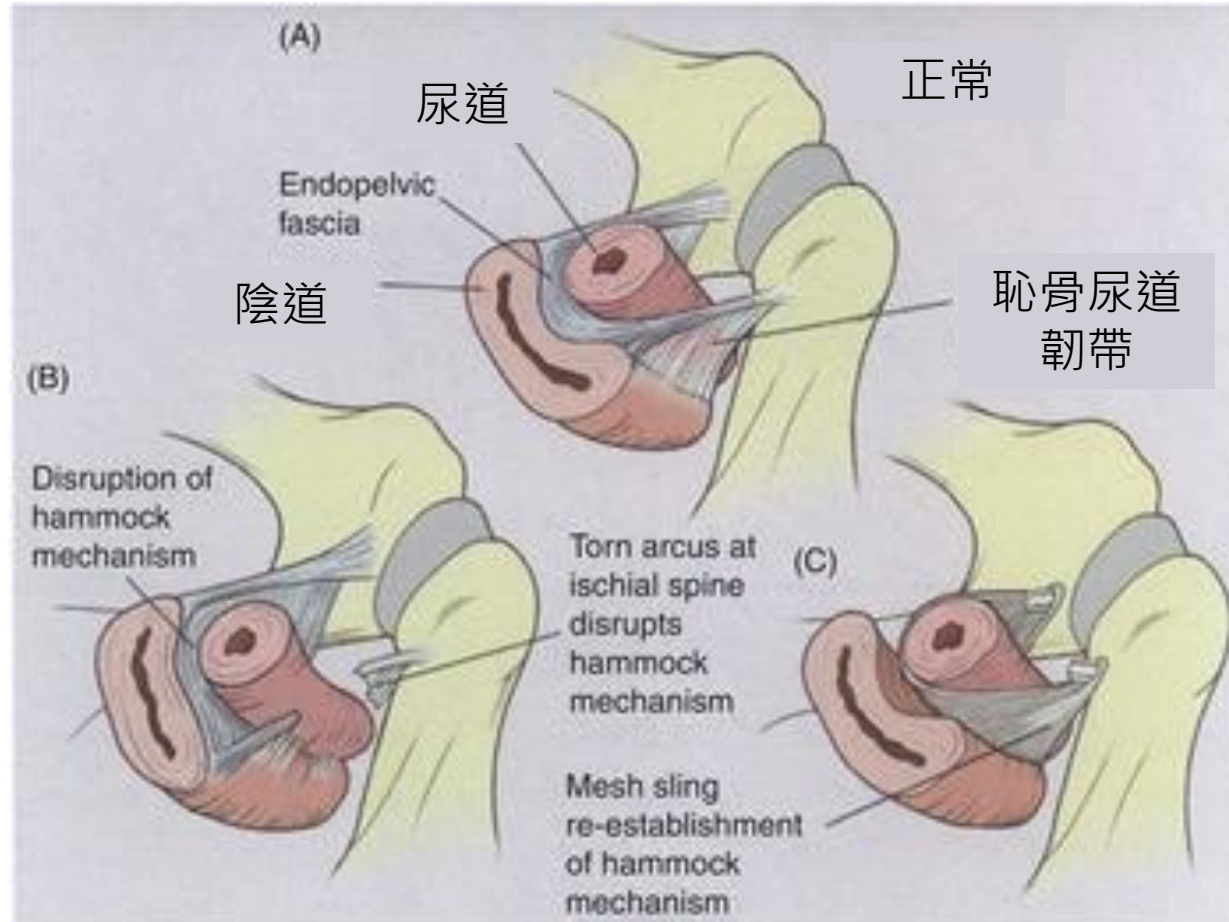




# 什麼原因造成應力性尿失禁呢？



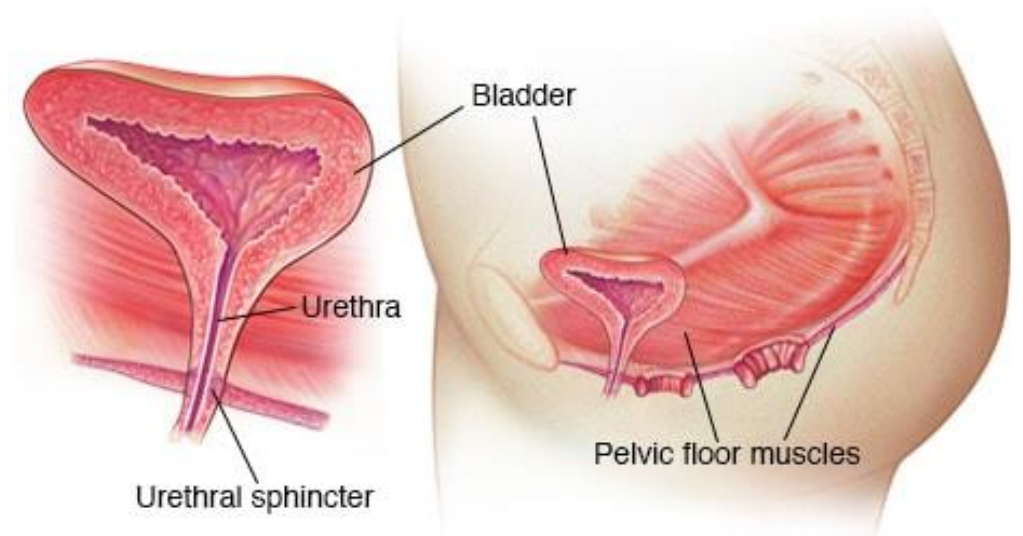
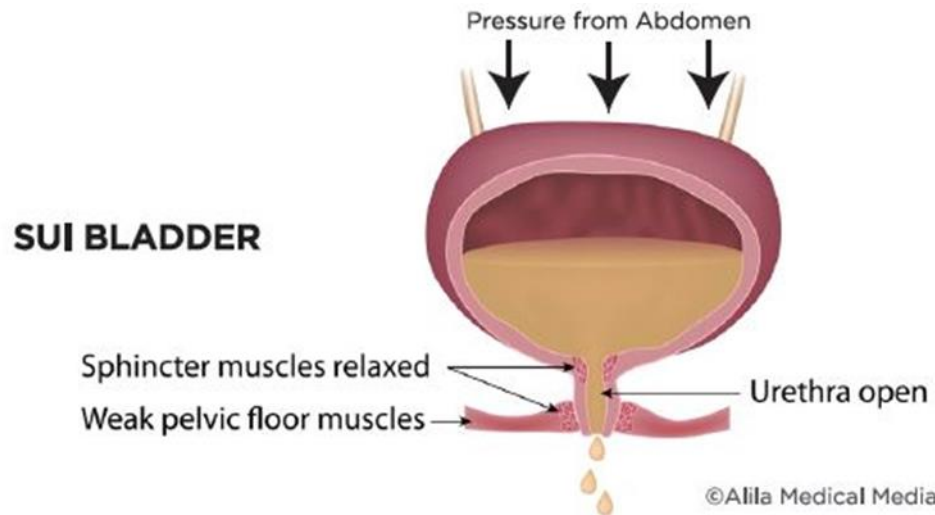
# 什麼原因造成應力性尿失禁呢？





# 什麼原因造成應力性尿失禁呢？

- 支持尿道的肌肉韌帶 或是 尿道括約肌 的弱化
  - 尿道過度移動 與/或是 尿道內括約肌缺損
  - 無法適當的關閉膀胱出口
  - 造成漏尿



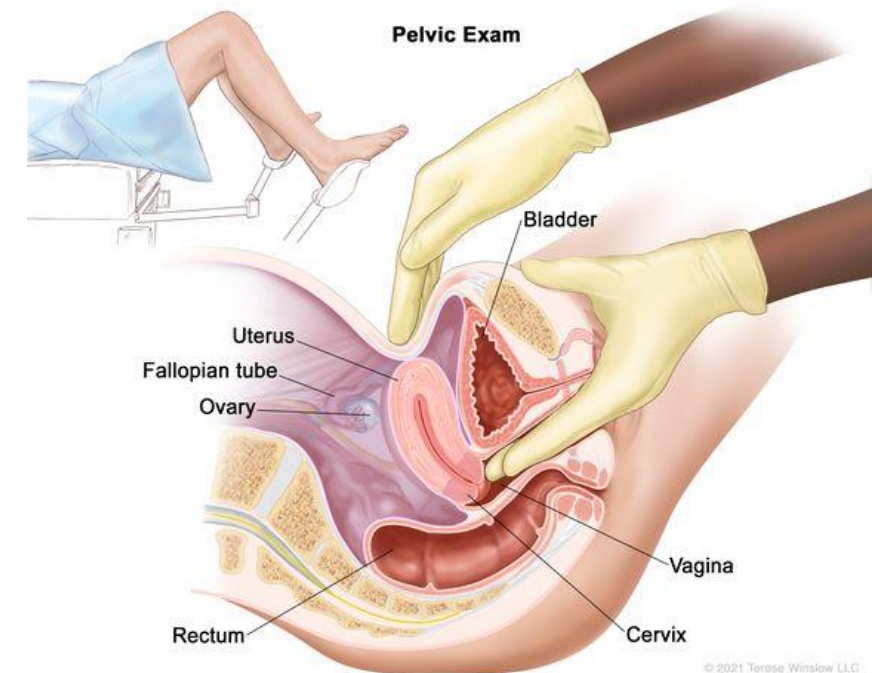
© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# 應力性尿失禁怎麼診斷呢？

- 詳細的病史詢問、骨盆腔檢查
  - 不自主的漏尿，或是用力時發生漏尿的情形譬如：咳嗽、大笑、打噴嚏、性行為、跑步、跳躍、提重物時
  - 生產時有受傷、有先前骨盆手術史、有接受放射治療、停經、未來是否有生育打算
  - 影響生活的嚴重程度

# 應力性尿失禁怎麼診斷呢？

- 詳細的病史詢問、骨盆腔檢查
  - 會在膀胱半滿時請你咳嗽，來觀察是否有從尿道漏尿的情形
  - 觀察是否有“尿道過度移動”，代表著尿道的支持不佳
  - 觀察是否有骨盆腔器官脫垂、陰道萎縮等情形
  - 是否有骨盆腔腫瘤造成膀胱壓迫



# 應力性尿失禁怎麼診斷呢？

- 檢查

- 尿液檢查: 確認是否有泌尿道感染、或是血尿等情形
- 檢測餘尿: 確保可以排空膀胱
- 尿路動力學檢查

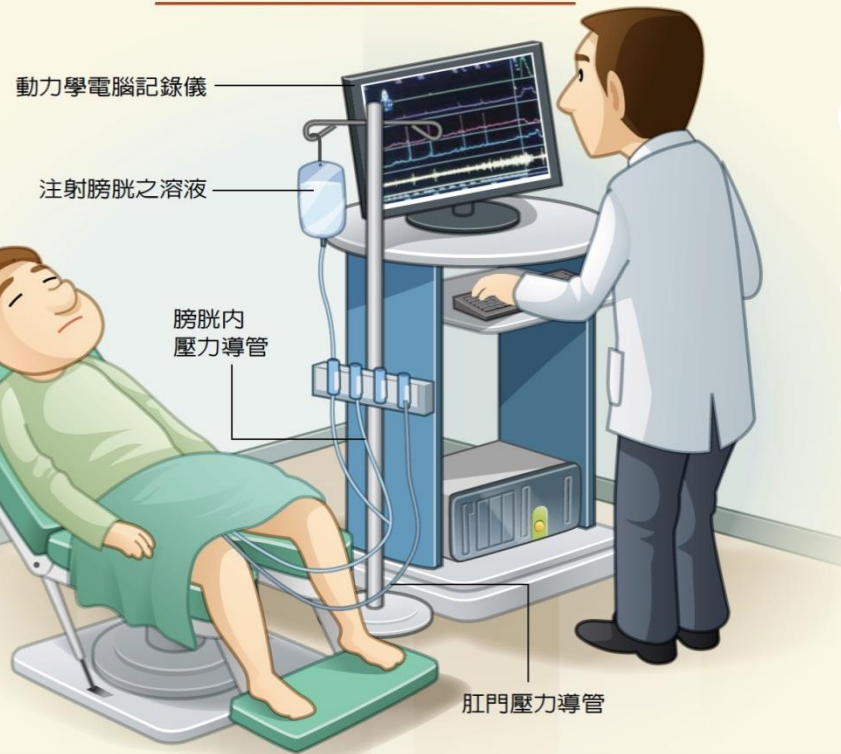
# 棉墊測試

- 檢查開始前，先排空膀胱。
- 戴上秤重過後的棉墊。
- 休息狀態，於10分鐘內喝下500cc白開水，喝完後不可以上廁所。
- 隨後之45分鐘走路或爬樓梯（一步一階梯）。
- 剩下之15分鐘，請病人坐下列運動：
  - 以腹部力量用力咳嗽10次。
  - 由坐姿起立10次。
  - 原地跑步一分鐘。
  - 開水龍頭洗手一分鐘。
  - 雙腳打開、合起來交互跳躍30回。
- 結束一小時棉墊試驗，檢查後並秤棉墊之重量。



# 尿動力檢查

## 尿路動力學檢查



評估膀胱儲尿、排尿的功能

儲尿：觀察膀胱容量、膀胱逼尿肌穩定度、  
是否有漏尿

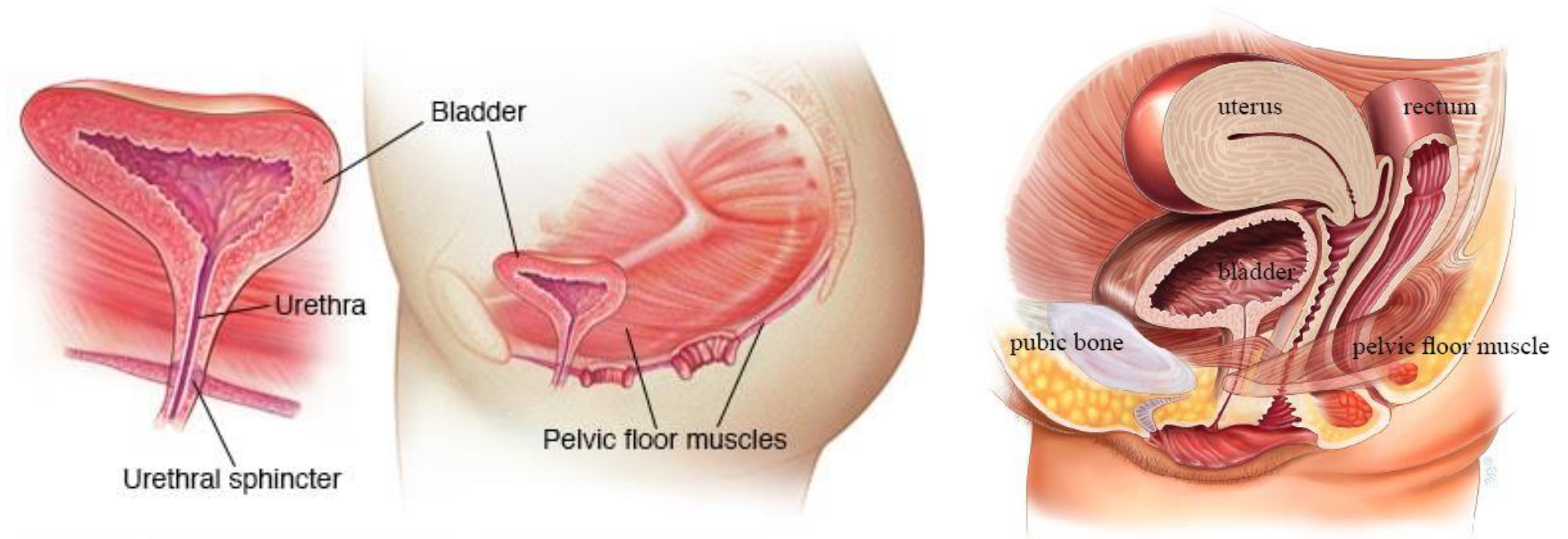
排尿：觀察尿流速與解尿型態、是否有骨  
盆肌肉不協調、是否有殘尿

# 如何治療應力性尿失禁呢？

- 非手術治療
  - 骨盆底肌肉訓練
  - 子宮托
- 手術治療
  - Burch膀胱尿道固定術
  - 中段尿道吊帶手術
  - 尿道填充物注射



# 骨盆底肌肉訓練



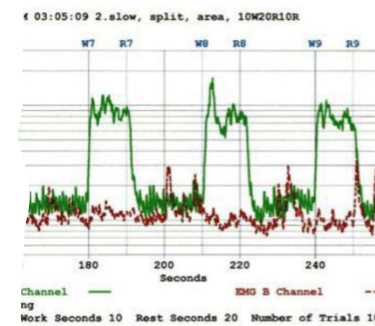


# 骨盆底肌肉訓練

## 凱格爾運動

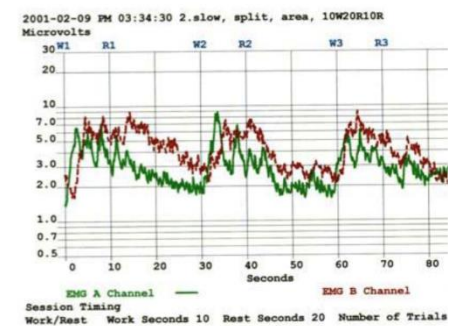
- 65-75% 可改善症狀
- 可以自行訓練或是經由物理治療師帶領
- 技巧:要能夠知道如何在正確的肌肉用力
- 需要投入精力、每天練習
- 停止後症狀可能復發
- 非常好的第一線治療

# 骨盆底肌肉訓練 生理回饋與電刺激



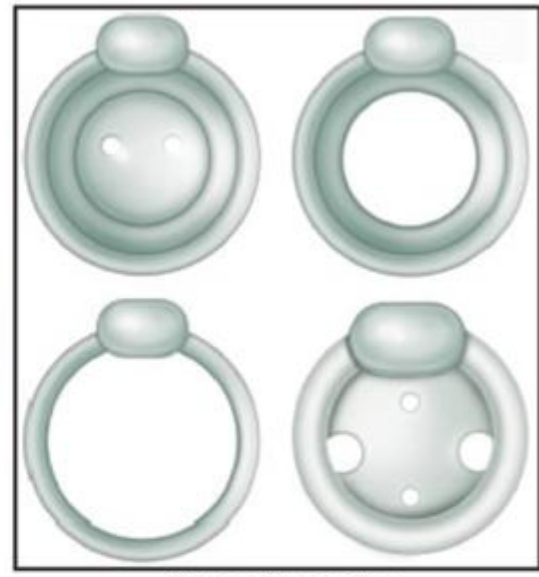
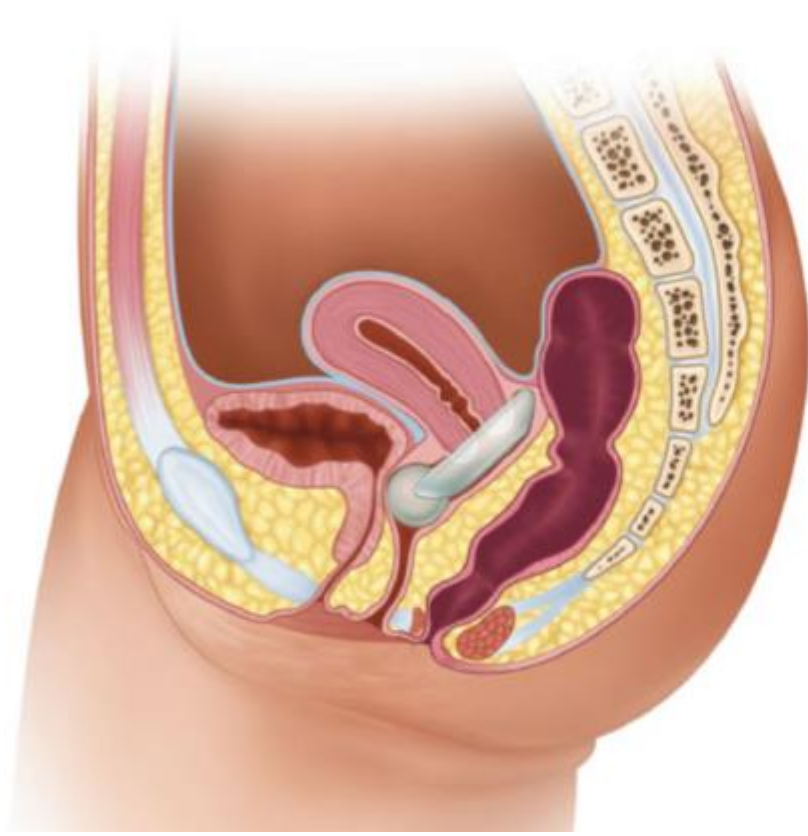
正確  
— 腹肌  
— 骨盆底肌

B



不正確  
— 腹肌  
— 骨盆底肌

# 子宫托



Types of pessaries

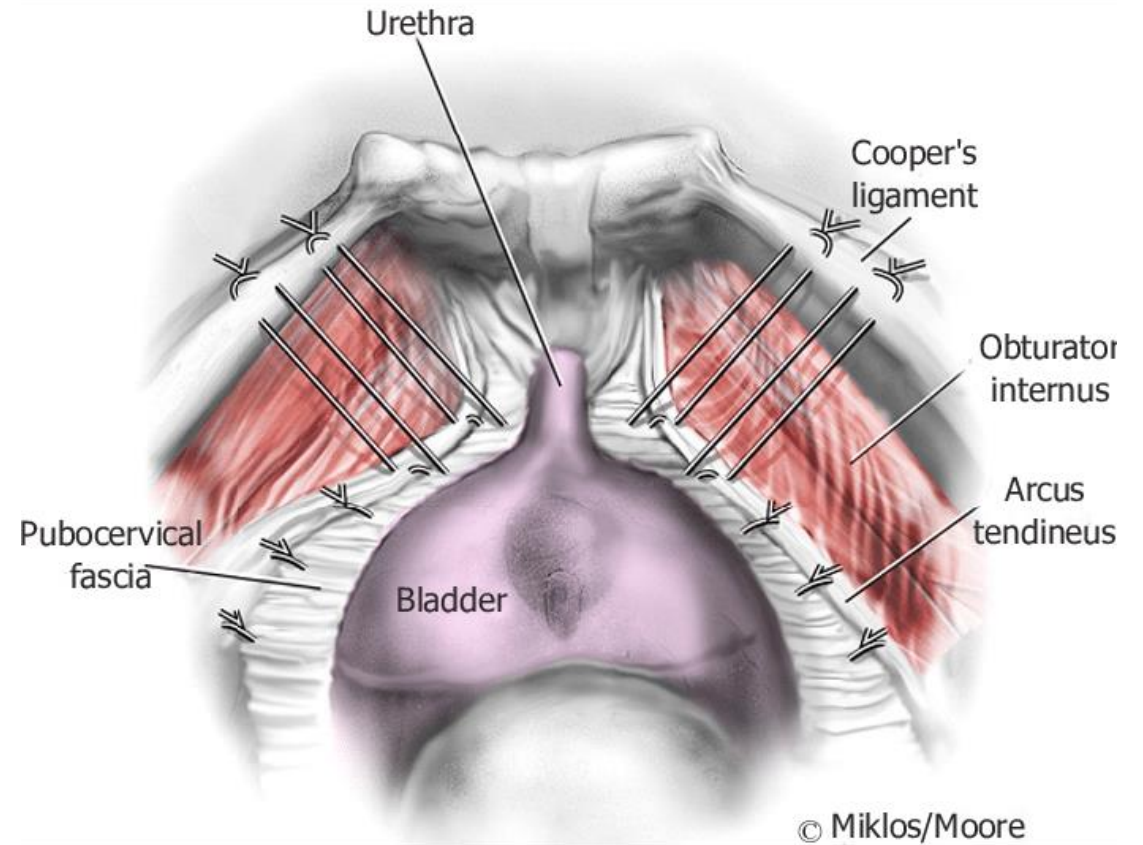
# 如何治療應力性尿失禁呢？

- 非手術治療
  - 骨盆底肌肉訓練
  - 子宮托
- 手術治療
  - 膀胱尿道固定術
  - 中段尿道吊帶手術
  - 尿道填充物注射

# 應力性尿失禁的手術

## 膀胱尿道固定術

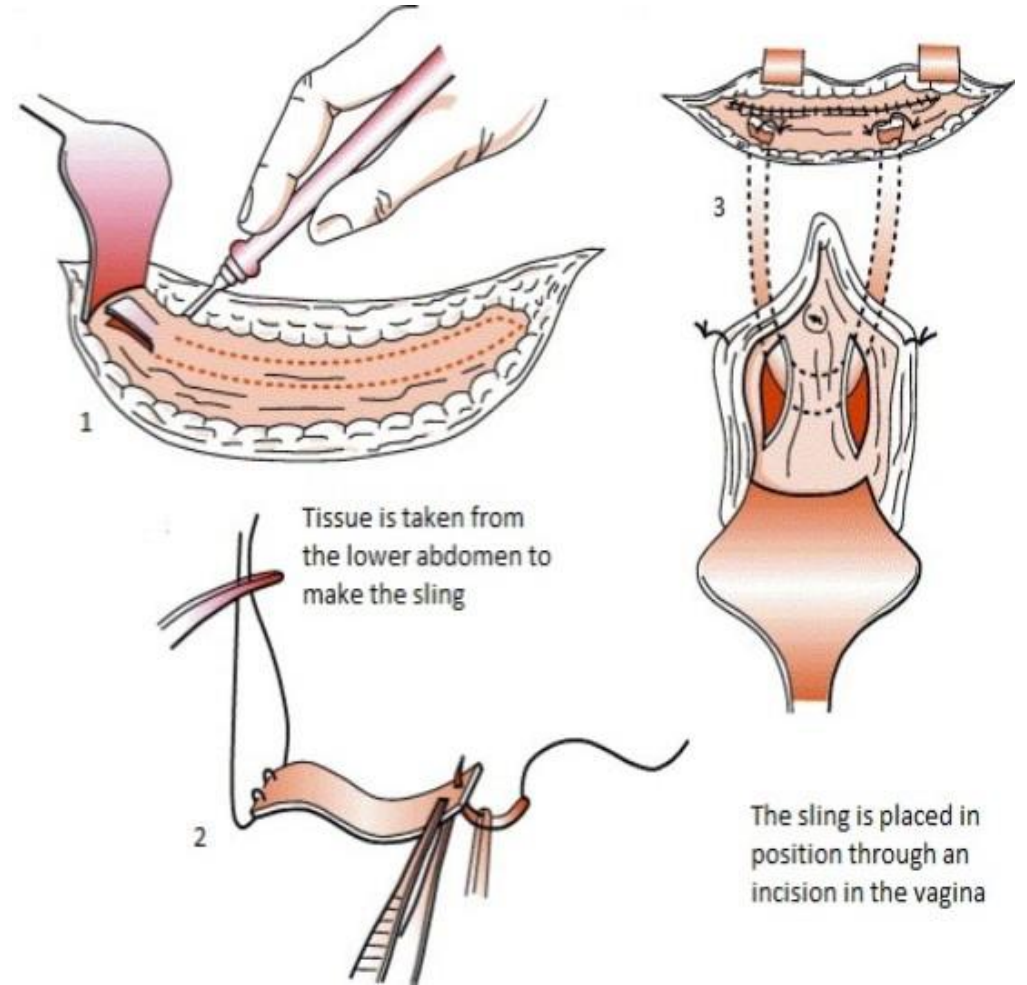
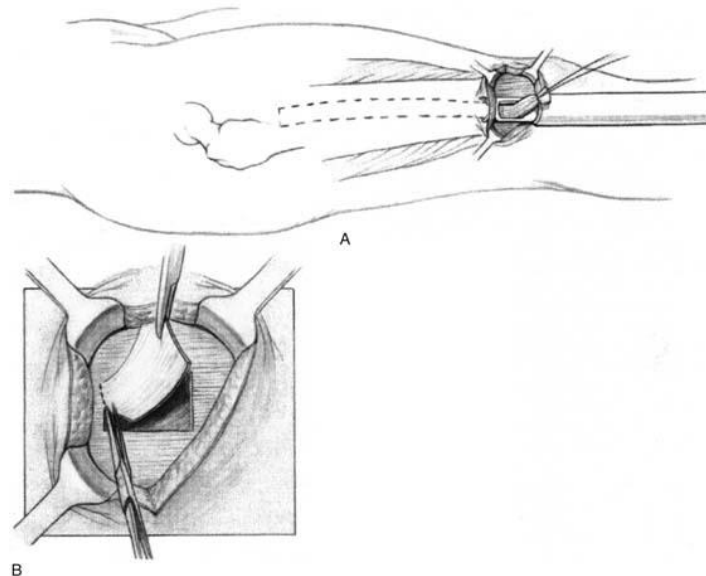
- 最早的尿失禁手術之一
- 經腹部手術，將尿道旁、膀胱頸部分的組織縫到兩側的韌帶
- 效果好



# 應力性尿失禁的手術

## 自體筋膜吊帶

- 使用腹壁或大腿外側筋膜作為吊帶
- 侵入性較小，但仍需稍長的恢復時間

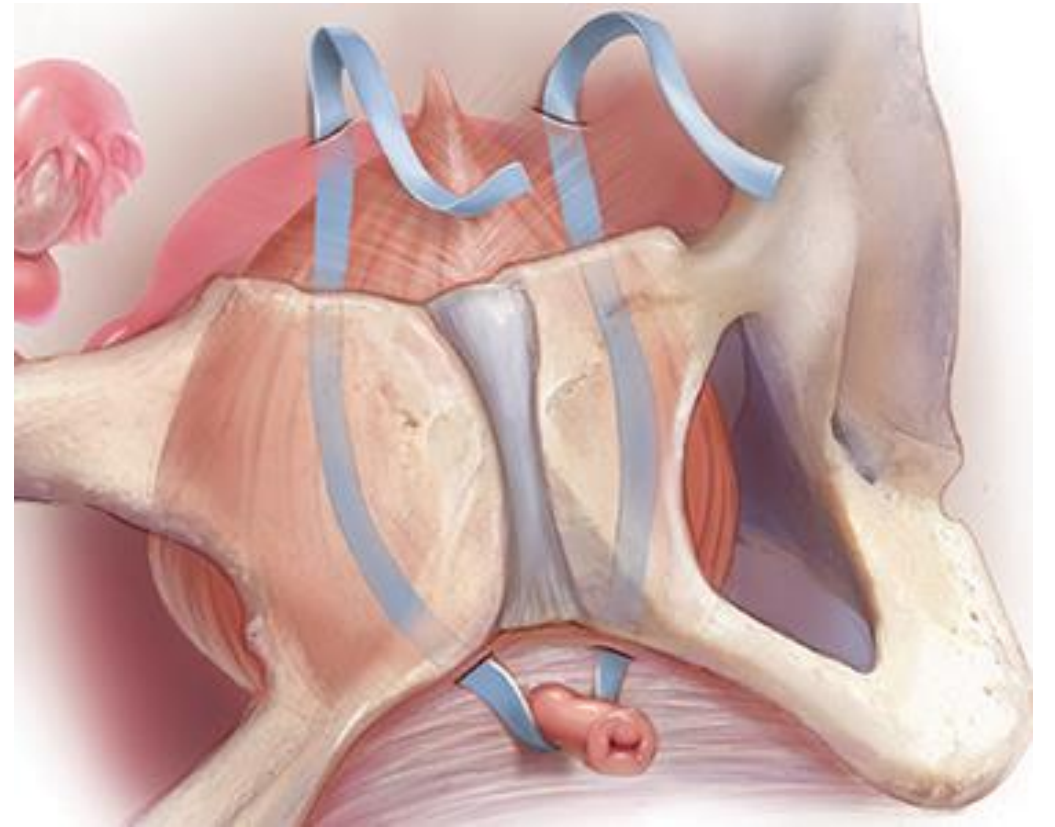




# 應力性尿失禁的手術

## 中段尿道吊帶手術

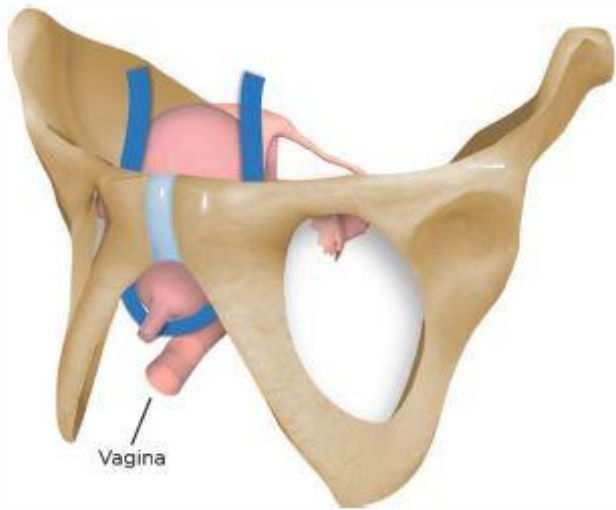
- 使用人造纖維網帶作為支撐
- 效果佳，提供永久的尿道支撐
- 侵入性小
- 治療應力性尿失禁的 **黃金標準術式**
- 人造纖維網帶與自體筋膜
  - 人工網膜: 約3%網膜相關併發症，譬如網膜外露
  - 自體筋膜: 手術時間長、較侵入性有額外傷口、比較高的機率有解尿障礙



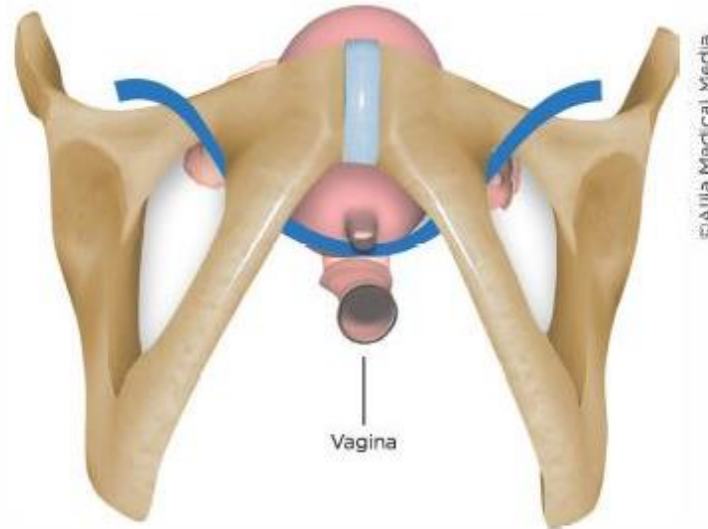
# 應力性尿失禁的手術

## 中段尿道吊帶手術

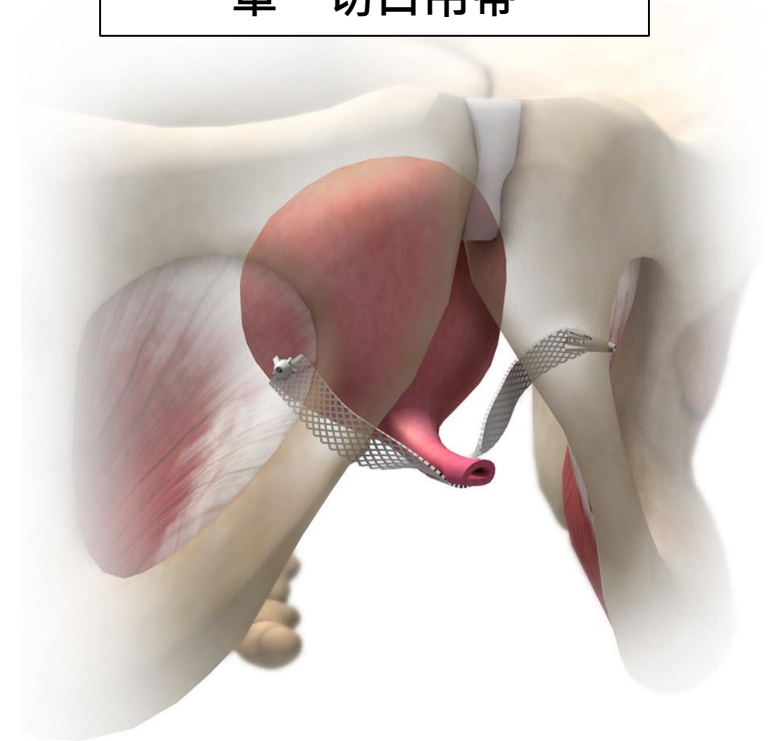
1996  
恥骨後吊帶



2002  
經閉孔吊帶



2006  
單一切口吊帶





# 應力性尿失禁的手術 尿道填充物注射



# 應力性尿失禁的手術 尿道填充物注射

- 經由膀胱內視鏡將填充物注射在尿道
- 手術時間短、副作用少
- 必要時需多次注射

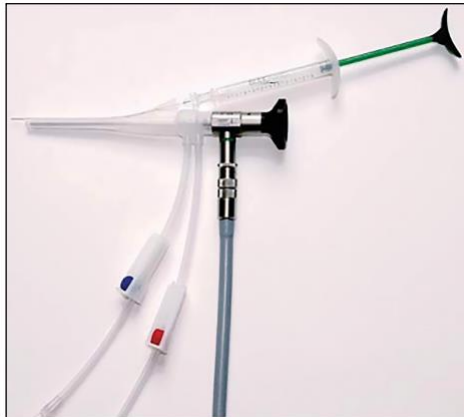
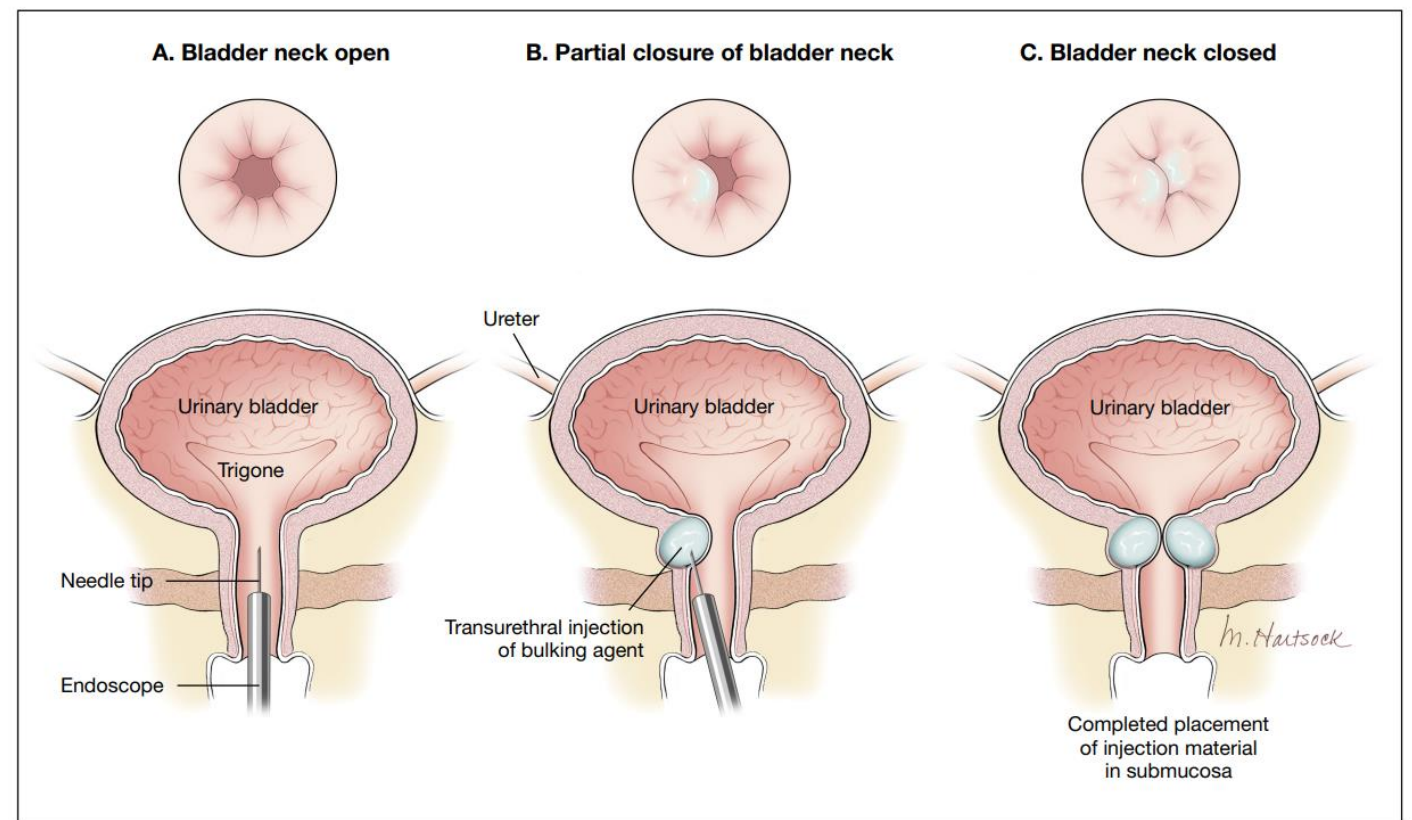


Image courtesy of Contura. Used with permission.

**FIGURE 3** Urethral bulking agent injection results in closure of the bladder neck



# 應力性尿失禁的治療選擇

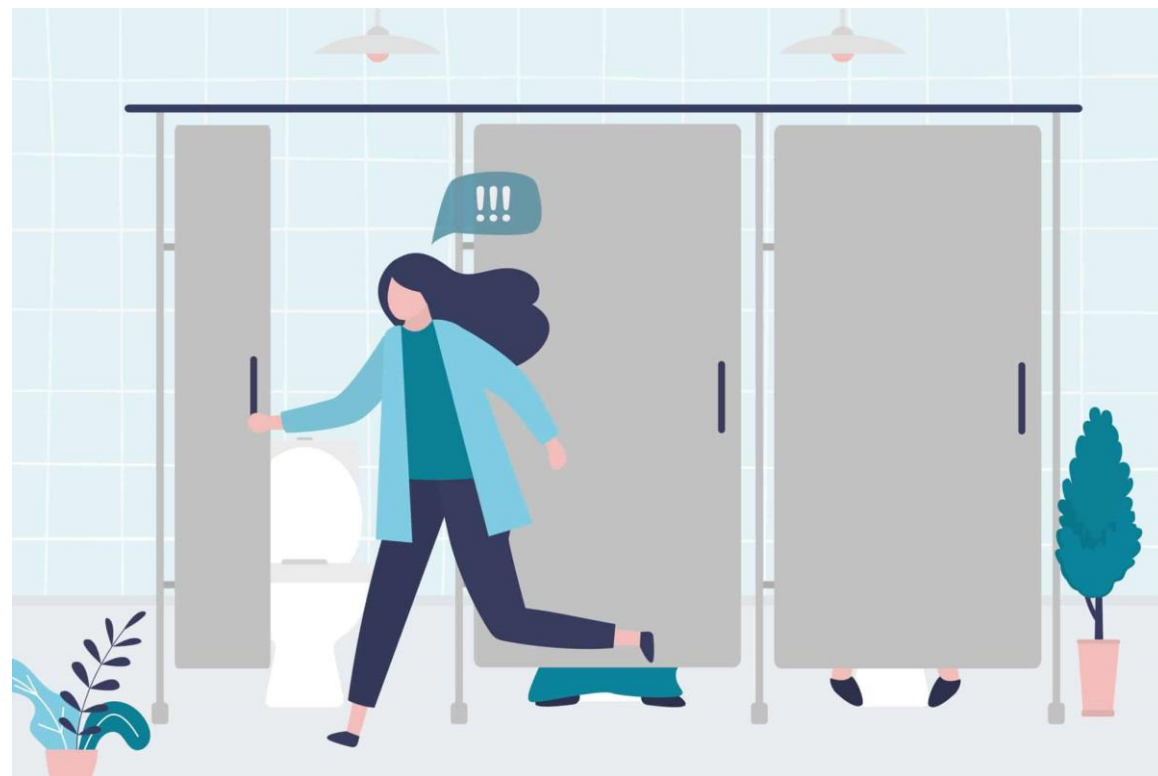
- 非手術治療
  - 骨盆底肌肉訓練
  - 子宮托
- 手術治療
  - 膀胱尿道固定術
  - 中段尿道吊帶手術
  - 尿道填充物注射

# 尿失禁的種類

- 應力性尿失禁
- 急迫性尿失禁
- 滿溢性尿失禁
- 持續性尿失禁

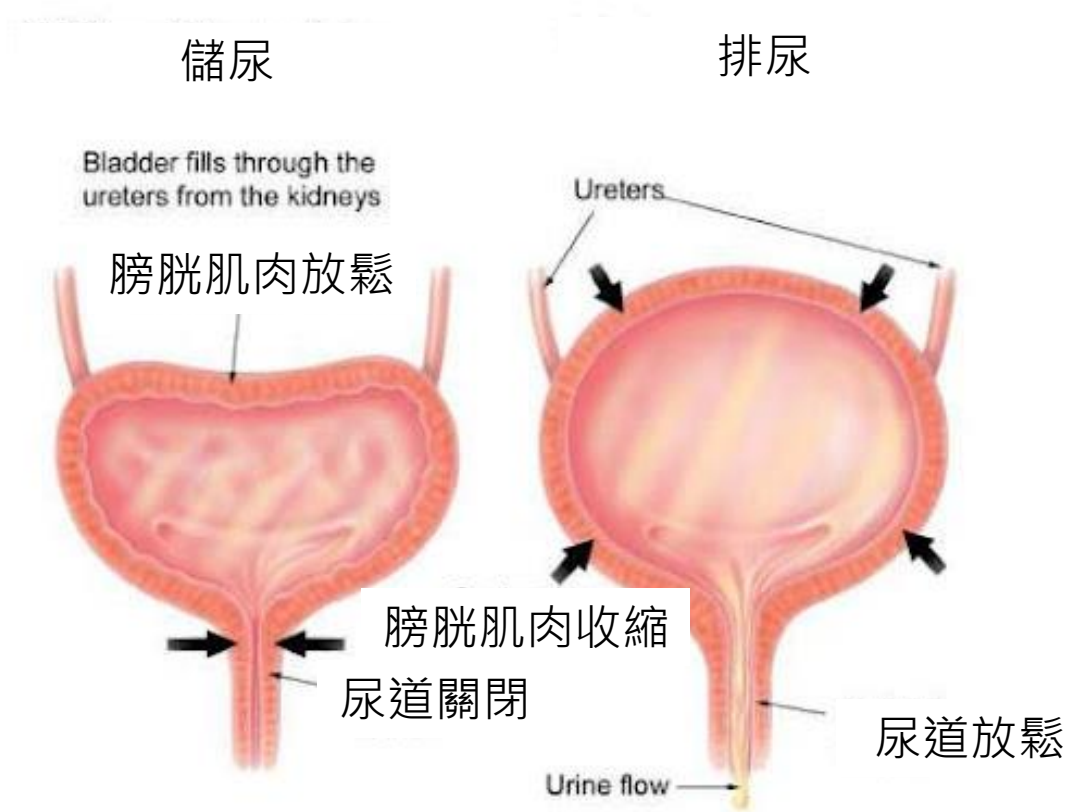
# 什麼是膀胱過動症？

- 尿液急迫感，常伴隨著頻尿及夜尿，也有可能會有急迫性尿失禁的現象
  - 急尿:突然有強烈的尿意，而且忍不住的感覺，無法憋尿，怕會來不及到廁所
  - 漏尿: 在急尿後立即發生不自主的漏尿
  - 頻尿:通常指24小時內超過8次，或比以往還頻繁/已影響生活
  - 夜尿:在睡眠中要起來小便2次以上



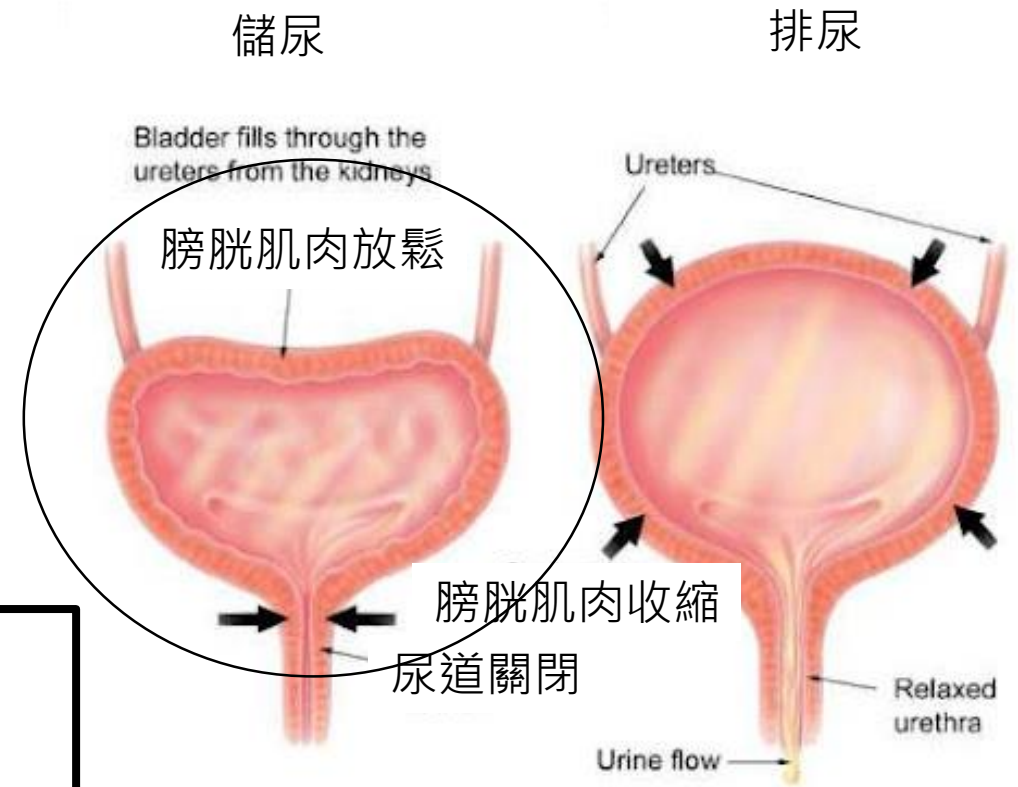
# 膀胱的生理機轉

- 儲尿
  - 尿液緩慢的將膀胱充盈，並維持到適當的解尿時機
- 排尿
  - 當要排尿時，膀胱肌肉會收縮合併尿道的放鬆來讓尿液排出



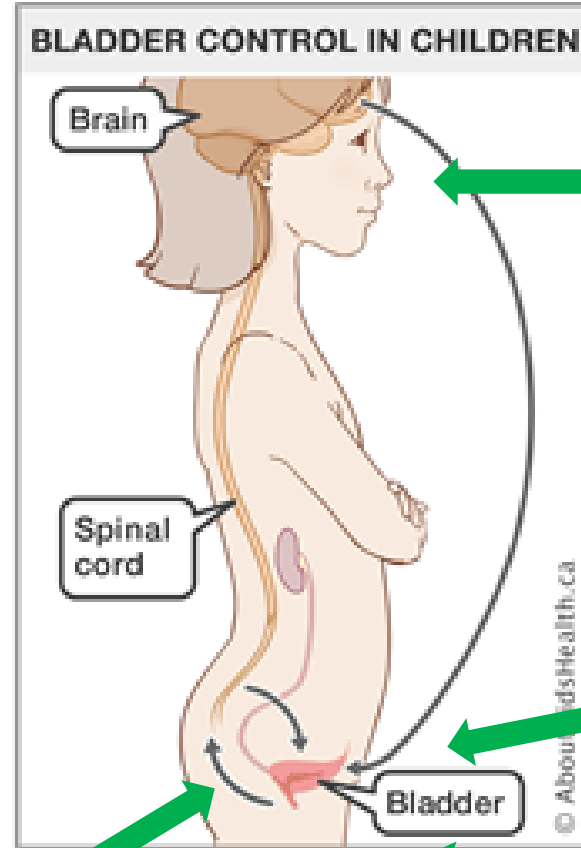
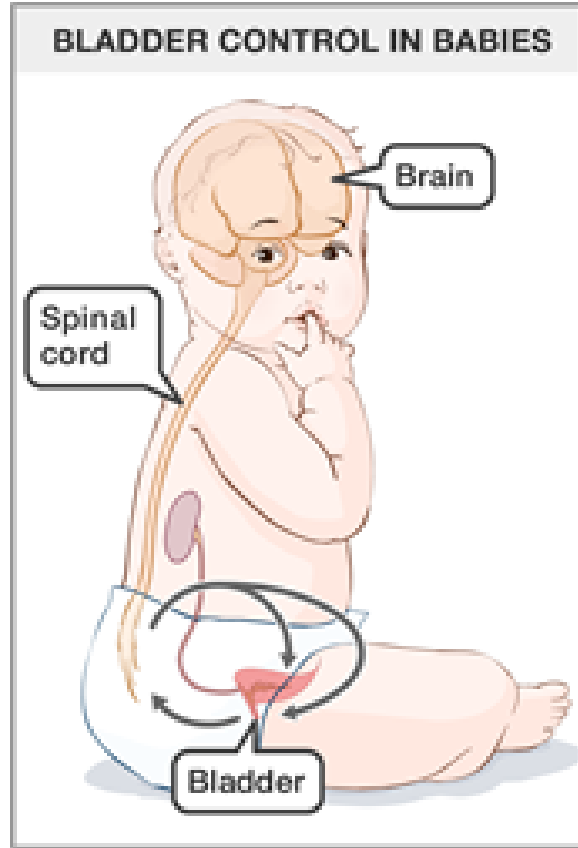
# 膀胱的生理機轉

- 膀胱順應性
  - 膀胱擴張來保存持續增加的尿液
- 括約肌的收縮
  - 尿道的收縮來避免漏尿
- 中樞神經系統的控制
  - 感受解尿的需求並配合時機來解尿



膀胱過動  
是儲尿期障礙

# 膀胱的控制



我不是很確定膀胱想說什麼

我不要聽從腦部的指令

儘管還沒滿，但我已經覺得滿了

我被刺激到 我需要馬上去廁所



# 膀胱過動

- 膀胱痙攣、不自主的膀胱收縮
  - 儘管膀胱內的尿液量不多
  - 儘管腦部告訴膀胱不要這樣做
- 這就造成了 迫切 需要解尿的感覺 也就是 急尿

# 會有更嚴重的影響嗎？

- 膀胱過動的症狀可能讓人苦惱，但不會危及生命
- 儘管症狀很常見，但不應該認為是 正常的老化 或是 不能治療的問題
- 而因為膀胱過動並不危險，要如何治療則取決於症狀造成的困擾程度

# 只有你自己知道膀胱過動症 是否影響生活品質

- 精神上的壓力
- 減少了社交活動，造成被孤立
- 感到尷尬，自尊心受影響
- 因需要起床解尿而失眠
- 造成人與人之間關係的緊張
- 影響伴侶間親密關係
- 沮喪、憂鬱
- 焦慮、不安

# 下一步？

- 病史詢問
- 生理檢查
  
- 尿液檢查
- 解尿日誌
  
- 尿動力檢查

# 骨盆腔檢查

- 骨盆腔器官
- 骨盆腔肌肉、神經

1

躺下並將雙腳置於腳架



2

醫師檢視陰部外觀



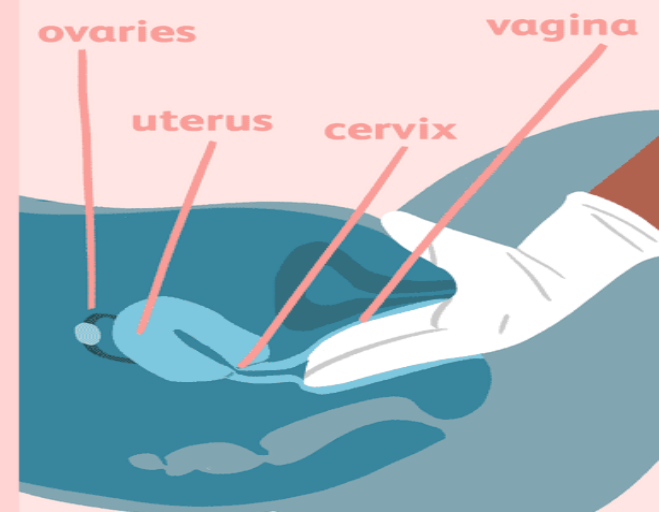
3

用鴨嘴撐開陰道壁  
檢視子宮頸



4

以手指觸診子宮及卵巢





# 解尿日誌

- 飲水和排尿習慣
- 膀胱最大容量
- 膀胱過動嚴重程度
- 尿失禁頻繁程度
- 治療前後的差異

排尿日誌 Voiding Diary

日期【第一天】7月29日			日期【第二天】7月30日		
時間	喝水	尿量	時間	喝水	尿量
00(午夜)-01			00(午夜)-01		
01-02			01-02		
02-03			02-03	100	200
03-04			03-04		
04-05	100	200	04-05		
05-06			05-06	100	250
06(早)-07	150	100Δ	06(早)-07	50	
07-08	400		07-08	300	50
08-09		120Δ	08-09	100	
09-10			09-10	50	130
10-11	450	120Δ	10-11	90	100Δ
11-12	50	200x	11-12	50	
12-13	170		12-13	100	80Δ
13-14	120	110Δ	13-14	100	
14-15	50	80	14-15	100	80
15-16	300	80	15-16	300	
16-17			16-17	100	130Δ
17-18	150		17-18	150	
18(晚)-19		160Δ	18(晚)-19	50	80
19-20	200	230	19-20	150	
20-21	180		20-21	100	250
21-22	50	180	21-22	200	
22-23	50	50	22-23	50	
23-24			23-24	50	100

173ml 11+1  
1550ml 7+2

起床時間: 06:30 起床時間: 07:00

就寢時間: 23:30 就寢時間: 23:30

年 11 月 23 日 星期日      年 11 月 24 日 星期一      年 11 月 25 日 星期二      年 11 月 26 日 星期三

時間	喝水量 cc	小便量 cc	漏尿情形				時間	喝水量 cc	小便量 cc	漏尿情形	時間	喝水量 cc	小便量 cc	漏尿情形				時間	喝水量 cc	小便量 cc	漏尿情形																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			活動	漏尿量	急迫感	尿床								活動	漏尿量	急迫感	尿床				活動	漏尿量	急迫感	尿床	活動	漏尿量	急迫感	尿床																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6:40		300					6:30		90									7:30		60					7:50		100										7:40	150	200					7:45	120	150									8:50		50					8:55		100					8:50		350									9:45		50					10:20		200					10:50		30								10:50		70					11:14		200					11:30		50								11:30		60					12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100				
7:40	150	200					7:45	120	150									8:50		50					8:55		100					8:50		350									9:45		50					10:20		200					10:50		30								10:50		70					11:14		200					11:30		50								11:30		60					12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																									
8:55		100					8:50		350									9:45		50					10:20		200					10:50		30								10:50		70					11:14		200					11:30		50								11:30		60					12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																		
10:20		200					10:50		30								10:50		70					11:14		200					11:30		50								11:30		60					12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																											
11:14		200					11:30		50								11:30		60					12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																			
12:30		200					12:20		50								13:10		30					13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																											
13:30		100					12:50		100	60							13:30		50					14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																			
14:20		100					13:20		100	50							14:10		100					15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																											
15:30		200					13:55		50								15:10		50					16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																			
16:00		50					14:20		100								16:20		200					16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																											
16:30		180					15:00		90								17:30		50					17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																			
17:10		70					16:40		100								18:30		50					18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																											
18:10		60					17:30		100								19:00		400					18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
18:55		100					18:40		120								20:30		100					19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
19:40		200					19:10		200	100							21:40		50					20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
20:10		60					20:20		50								22:20		20					20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
20:55		100					21:30		70								23:00		70					21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
21:40		150					22:00		50								23:45		30					22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
22:00		150					22:30		130								24:15		30					23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23:00		150					23:00		120								24:40		280												23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
							23:50		100								6:30		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

白天小便總次數 8

晚上小便總次數 4

白天小便總次數 12

晚上小便總次數 2

白天小便總次數 13

晚上小便總次數 3

白天小便總次數 12

晚上小便總次數 3

# 尿液檢查

- 尿液分析
  - 檢測是否有泌尿道感染
  - 檢測是否有血尿 -> 須更進一步檢查
- 尿液細菌培養

# 可能需要更多的檢查

- 假如有以下狀況
  - 之前做過骨盆腔手術
  - 之前的治療會影響膀胱功能
  - 會影響腦部或脊椎的狀況
  - 對之前治療無效
  - 骨盆腔器官脫垂
  - 下泌尿道的症狀複雜
  - 血尿



# 有什麼因素會造成膀胱過動呢？

- 神經疾病，如中風、多發性硬化症
- 糖尿病
- 賀爾蒙的變化(停經、癌症治療)
- 排尿的路徑受到影響 (脫垂、前列腺)
- 先前骨盆手術

# 有什麼因素會造成膀胱過動呢？

- 會造成身體產生更多尿液或是需要在吃藥時增加水分攝取的藥物
- 喝過多的咖啡與酒精
- 行動不便：無法及時到廁所造成漏尿
- 因年紀造成的認知障礙

# 如何改善膀胱過動症?

- 避免刺激性的食物或飲料
- 改善解尿習慣
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- 骨盆底肌肉訓練
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸



咖啡  
茶

酒精  
汽水

柑橘類水果

番茄

巧克力

辛辣食物



# 如何改善膀胱過動症？

- 避免刺激性的食物或飲料
- **改善解尿習慣**
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- 骨盆底肌肉訓練
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸

- 延遲解尿: 在去廁所前稍為等一會兒，一開始可以先延長幾分鐘，直到你覺得可以舒服憋尿的時間點
- 定時的去廁所: 規則的去廁所可以避免膀胱達到急尿的感覺
- 尿兩次把尿解乾淨: 針對於無法一次尿乾淨的人，可以等待幾秒鐘後再嘗試一次



Normal Time	Training Time
6:00	6:00 + 15 minutes
7:15	7:15 + 15 minutes
8:30	8:30 + 15 minutes
9:45	9:45 + 15 minutes

wikiHow

# 如何改善膀胱過動症？

- 避免刺激性的食物或飲料
- 改善解尿習慣
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- **骨盆底肌肉訓練**
  - ◆ 凱格爾運動
  - ◆ 快速收縮
  - ◆ 復健治療 - 生理回饋與電刺激
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸

# 如何改善膀胱過動症？

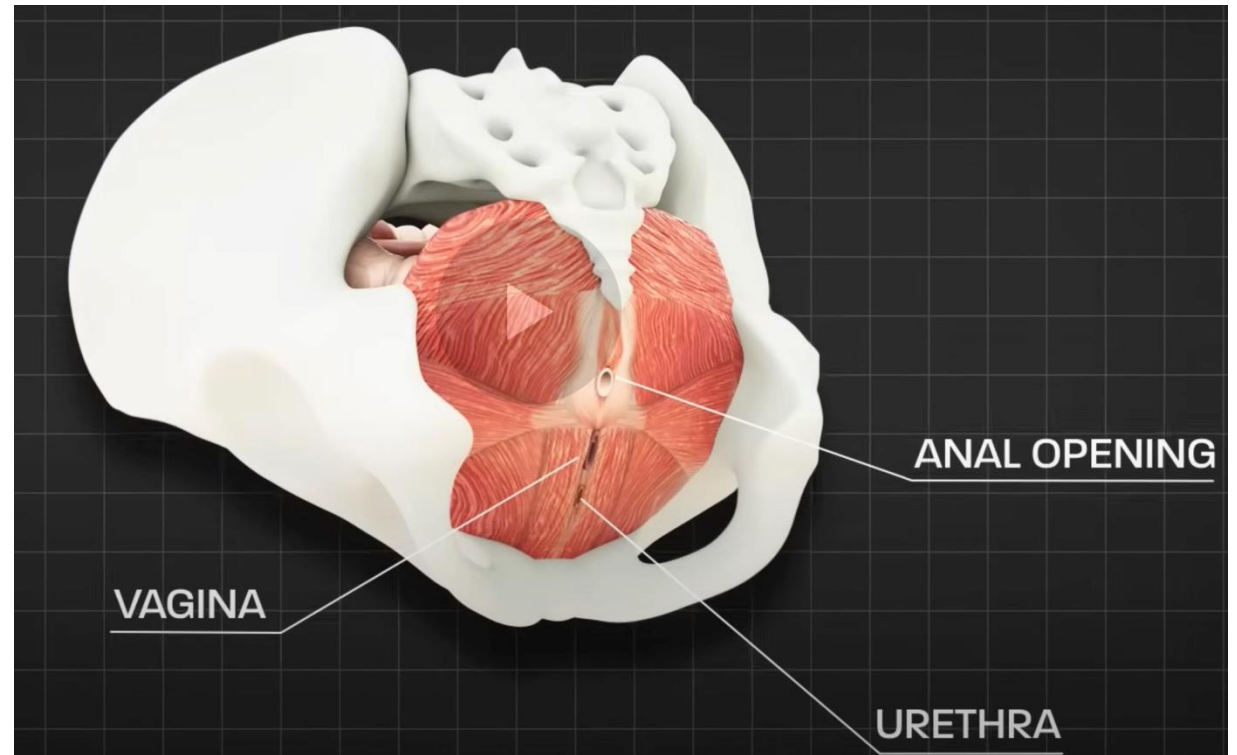
## ◆ 凱格爾運動

- 模擬解小便時突然中斷解尿的動作，這時會感覺到會陰處及肛門口處的肌肉收縮，表示骨盆底肌肉有收縮
- 可想像正嘗試停止放屁，感覺肛門及周圍的肌肉收縮
- 做的時候 收縮在頂峰時 持續五秒 然後再花五秒鐘放鬆
- 每組8-12次 每天至少三組

## ◆ 快速收縮

- 類似凱格爾運動 但更快速的收縮
- 持續一秒鐘 放鬆一秒鐘 每組十下
- 在開始擔心趕不及去廁所時
- 讓膀胱知道放鬆，減緩急迫的感覺

## ◆ 復健治療 - 生理回饋與電刺激



# 如何改善膀胱過動症？

- 避免刺激性的食物或飲料
  - 改善解尿習慣
    - 膀胱訓練
    - 定時解尿
    - 兩階段解尿
  - 骨盆底肌肉訓練
  - **水分控制**
  - 減重與運動
  - 戒菸
- 減少整體水分攝取：與醫師討論需要的喝水量，大部分不需要喝超過八杯水
  - 限制夜間水量：把喝水的時間移到白天來減少夜間起床解尿的情形
  - 出門前減少喝水：在知道會去不方便去廁所的地方前減少喝水 (旅行、電影)



# 如何改善膀胱過動症？

- 避免刺激性的食物或飲料
- 改善解尿習慣
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- 骨盆底肌肉訓練
- 水分控制
- **減重與運動**
- 戒菸





# 如何改善膀胱過動症？

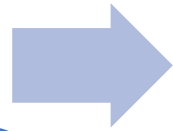
- 避免刺激性的食物或飲料
- 改善解尿習慣
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- 骨盆底肌肉訓練
- 水分控制
- 減重與運動
- **戒菸**



# 還是不理想，可以怎麼做呢？

## 第一線

- 避免膀胱刺激物
- 改善解尿習慣
- 骨盆底肌肉運動
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸



## 第二線

- 藥物
  - 抗膽鹼藥物
  - 乙型交感受體促進劑

# 藥物

- 抗膽鹼藥物
  - Oxybutynin
  - Trospium
  - Tolterodine
  - Solifenacin
- 乙型交感受體促進劑
  - Mirabegron
  - Vibegron



# 還是不理想，可以怎麼做呢？

## 第一線

- 避免膀胱刺激物
- 改善解尿習慣
- 骨盆底肌肉運動
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸

## 第二線

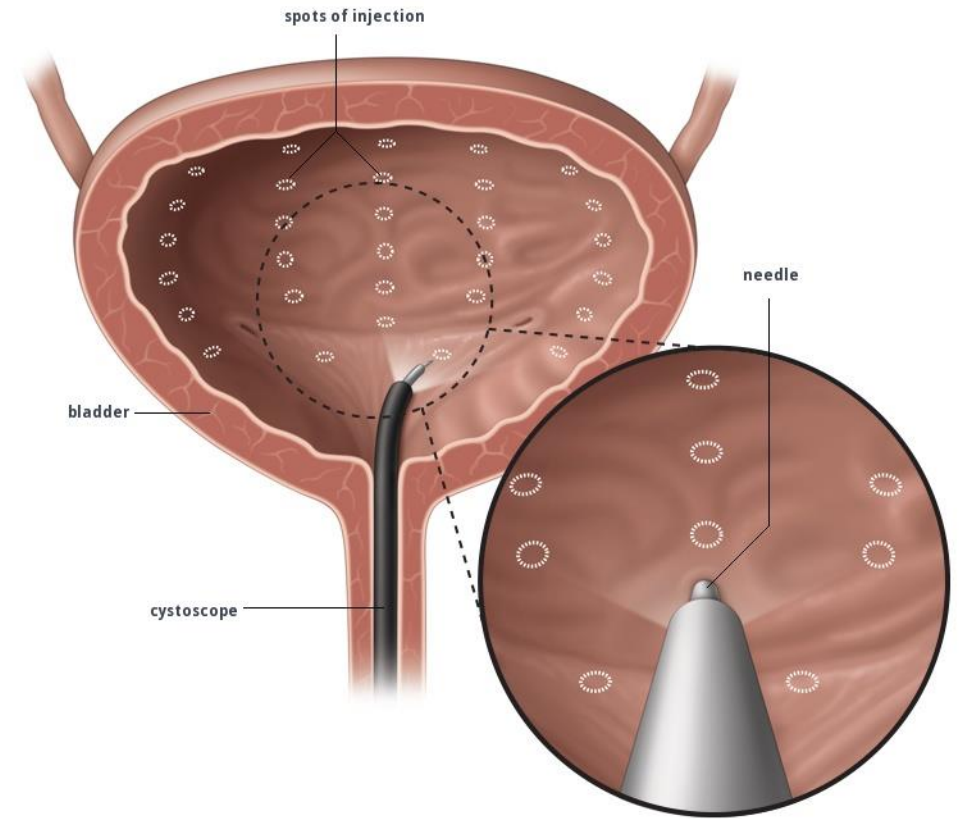
- 藥物
- 抗膽鹼藥物
- 乙型交感受體促進劑

## 第三線

- 膀胱肉毒桿菌注射
- 經皮脛神經電刺激
- 薦椎神經刺激

# 膀胱肉毒桿菌注射


- 門診手術
- 舒眠麻醉
- 使用膀胱鏡的小針在膀胱注射
- 實際注射時間大概十分鐘
- 效果持續6-9個月



# 經皮脛神經電刺激

- 使用細針，在三陰交穴位附近插入，利用電能刺激後脛神經，經由神經調節可以抑制逼尿肌過度活動
- 每週一次30分鐘，持續12週
- 維持治療: 根據病人反應，調整到4-6週一次





尿失禁不會影響生命  
但擾人的症狀影響生活品質

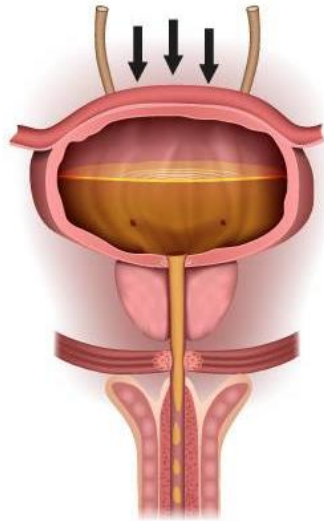
若有症狀 鼓勵積極就醫



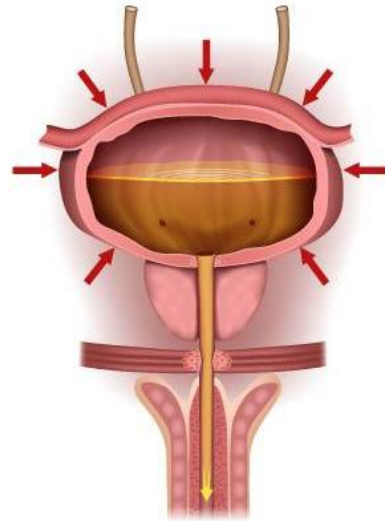


# 有獎徵答

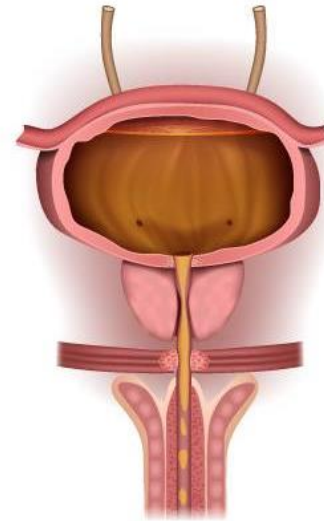
- 尿失禁有分哪幾種？



**應力性尿失禁**  
腹壓增加、骨盆底  
肌肉鬆弛導致漏尿



**急迫性尿失禁**  
膀胱過於敏感  
過動導致漏尿



**滿溢性尿失禁**  
膀胱過度飽脹  
使尿液不自主漏出

# 有獎徵答

- 凱格爾運動是什麼？
- 「凱格爾運動」又稱為「骨盆底肌肉運動」，是一種加強尿道及陰道周圍骨盆底肌肉的訓練。

# 有獎徵答

- 有什麼方式可以改善膀胱過動症？
- 避免刺激性的食物或飲料
- 改善解尿習慣
  - 膀胱訓練
  - 定時解尿
  - 兩階段解尿
- 骨盆底肌肉訓練
- 水分控制
- 減重與運動
- 戒菸





