

銀髮族的『閃』尿預防與保健

新北市中和怡和醫院泌尿科 謝達士 醫師



何謂閃尿？

- 尿失禁
- 急尿
- 漏尿
- 來不急尿
- 不自覺尿
- 特色：暫時性與慢性



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 有多少人患有尿失禁的問題呢？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）

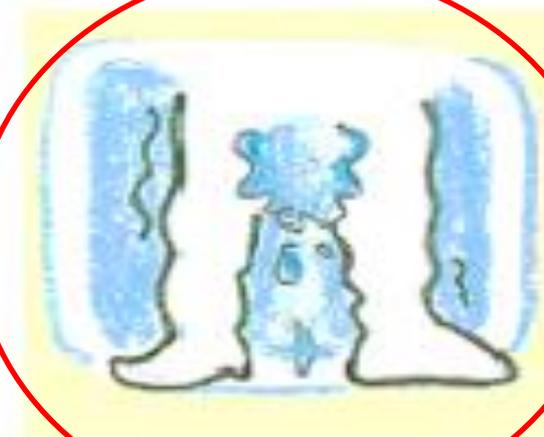
閃尿症狀



久站不尿



排尿無力



漏尿



尿失禁



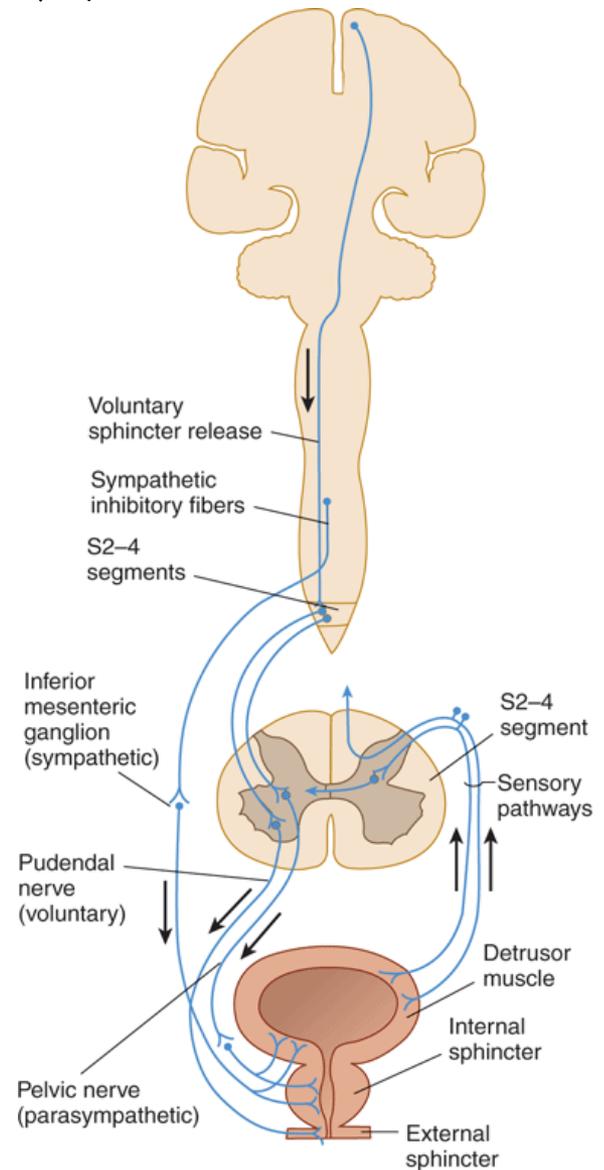
急尿



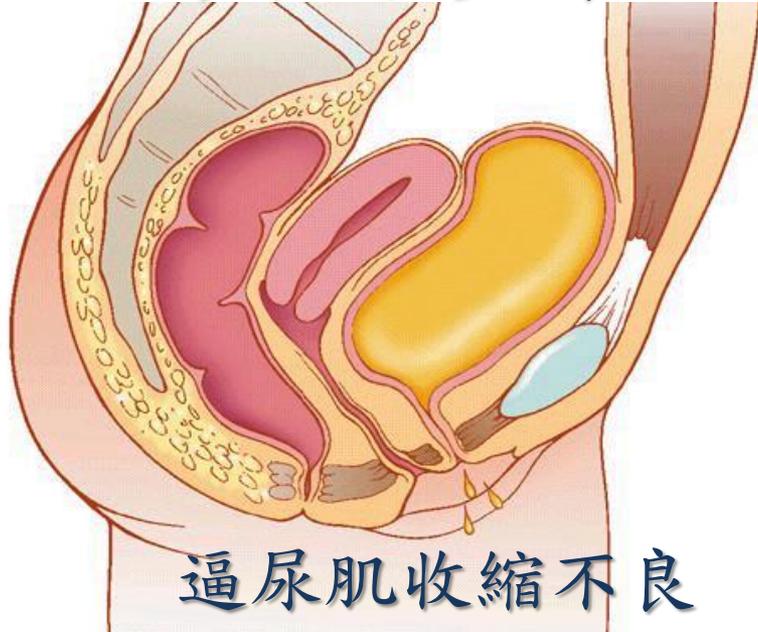
夜尿

尿失禁流行率與神經控制

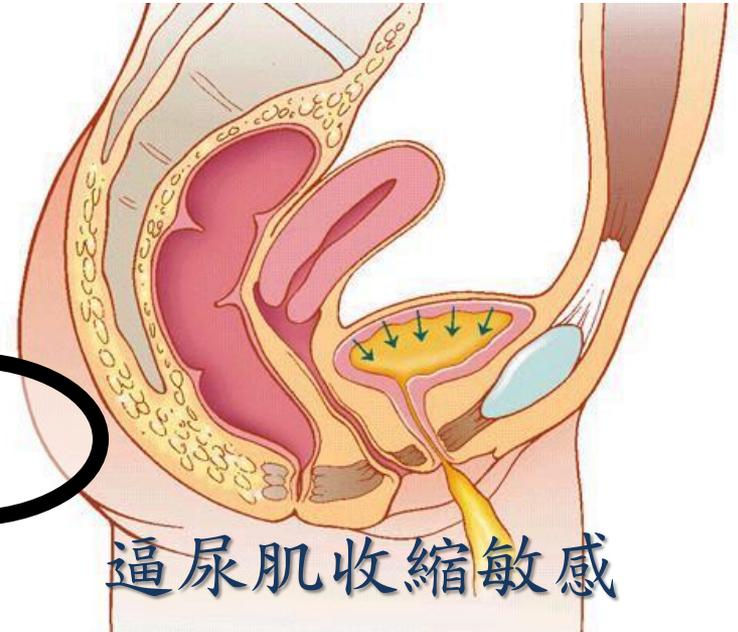
- 女性較多，男性也有
- 60歲以上2：1，
- 60歲以下4：1



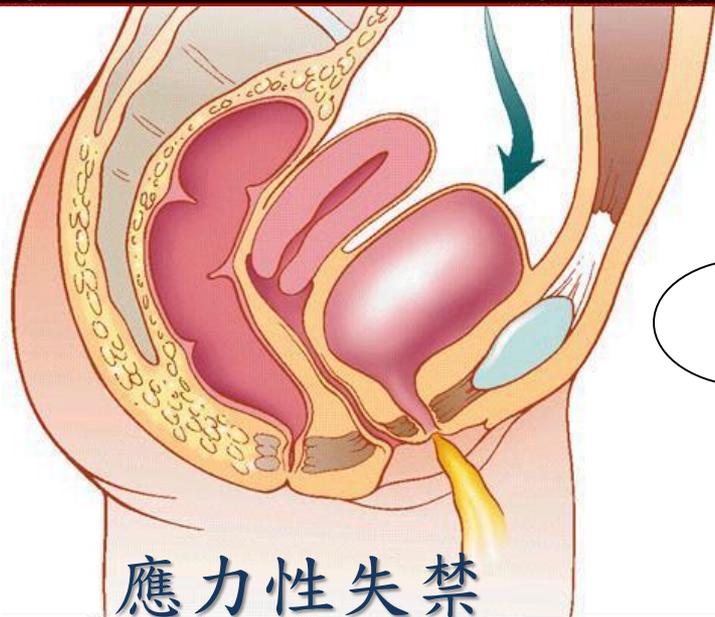
閃尿的診斷



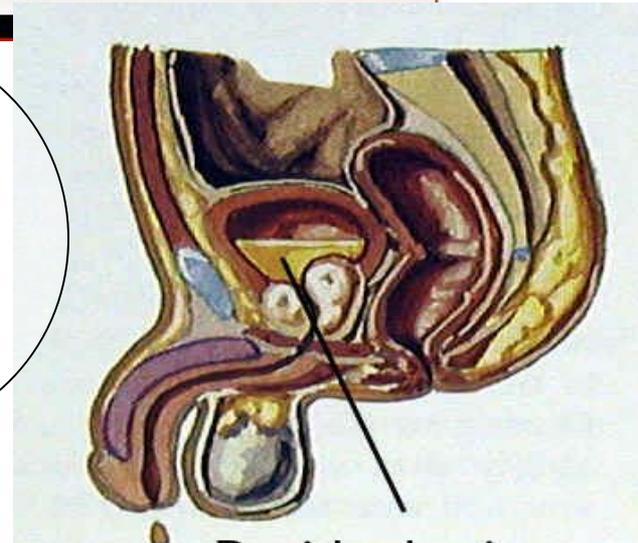
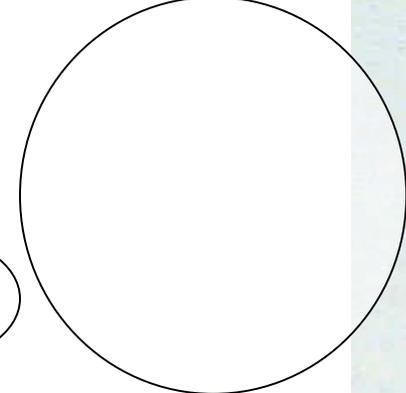
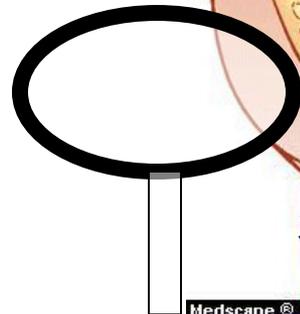
Medscape® <http://www.medscape.com>



Medscape®



Medscape® <http://www.medscape.com>



Residual urine
in bladder

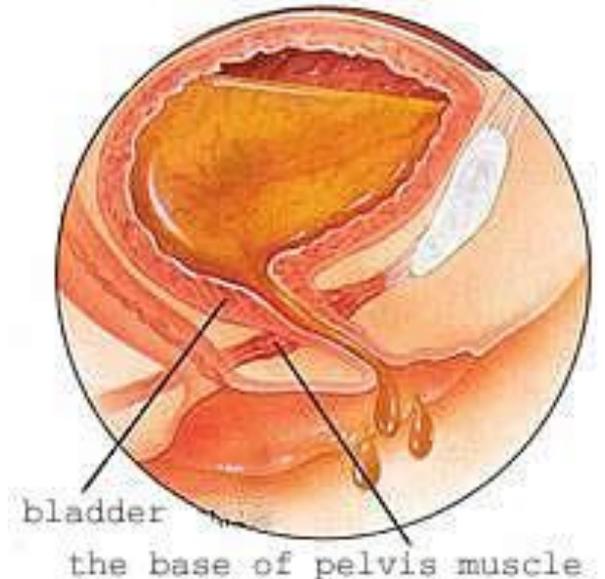
前列腺肥大

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。

應力性尿失禁成因

- 停經後婦女
- 多產婦
- 過度肥胖
- 骨盆腔手術後
- 前列腺手術後
- 泌尿道感染



常見攝護腺肥大症狀



夜尿，晚上會不斷的起床上廁所，嚴重影響睡眠品質



排尿困難，需很用力才能解尿



尿流速慢，排尿時需花費許多時間

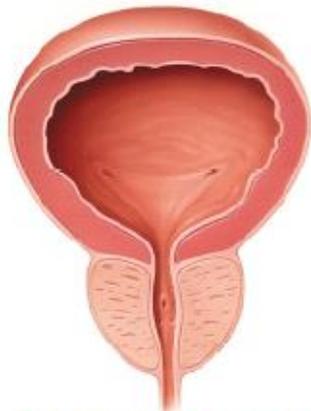
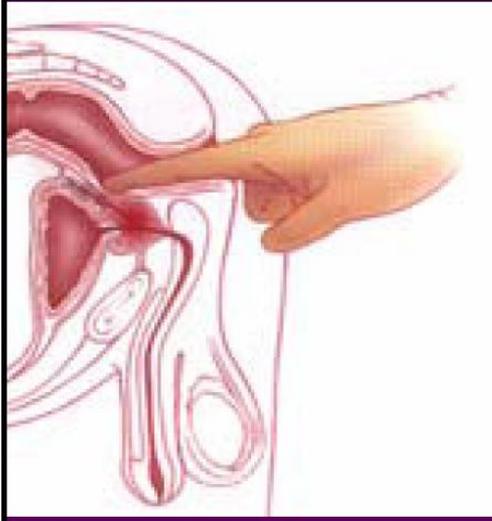


頻尿，剛解完尿後，仍不斷的想上廁所

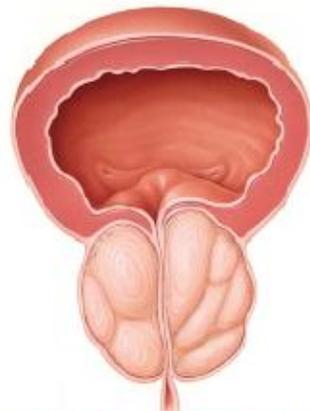


尿急，有尿意時必須馬上找到廁所

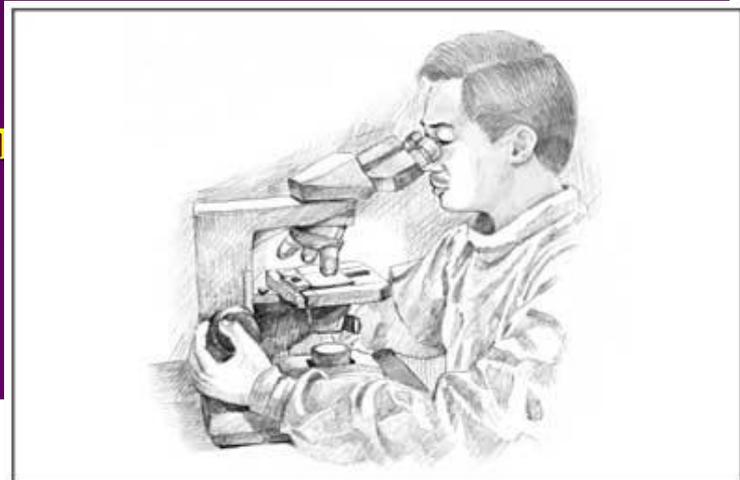
What investigations is required for diagnosing BPH



Normal Prostate



Enlarged Prostate



如何面對閃尿

- 閃尿是不分年齡層與性別差異，皆有可能發生。
- 閃尿是身體上泌尿道與膀胱機能的一個小提醒。
- 閃尿可以是暫時性的，並非一定是永久。
- 適當調整排尿的時間與飲水是可以避免。
- 藥物與物理治療是可以部分控制與改善閃尿。
- 有閃尿時，儘早諮詢泌尿專科醫師。

如何改善閃尿

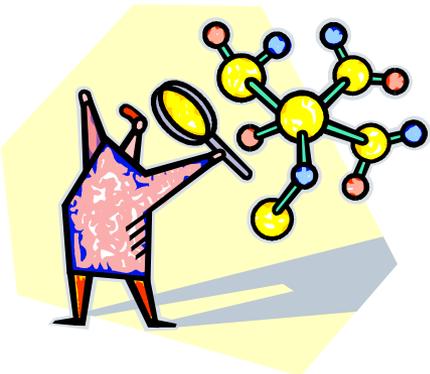
- 減少咖啡與夜間水分的攝取。
（控制飲水量約等於排尿量）
- 約制時間解尿，避免憋尿。
- 膀胱排尿訓練。
- 闊約肌的訓練與提肛練習。

Conservative Management

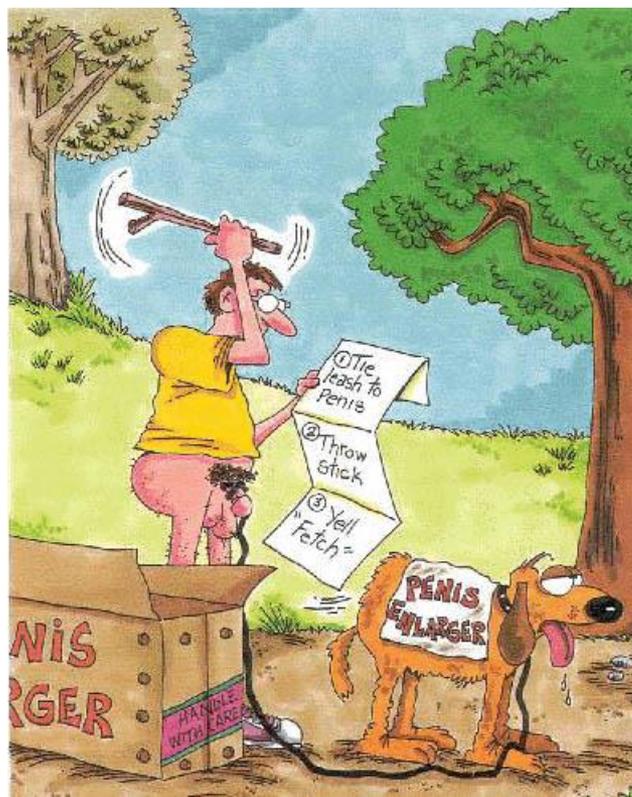


飲食如何避免閃尿

- 多喝溫開水，蔬果及天然飲料。
- 避免夜間飲用比較利尿的飲料。如咖啡與茶葉。
- 減少睡前飲用水量。
- 多吃莓果與藍莓。
- 避免睡前服用利尿劑。
- 鹽不過量與適量糖份攝取。
- 不隨意自服藥物。如抗組織胺與安非他命。



感謝大家的蒞臨



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。