

認識婦女小便失禁

婦女因生育過後，缺乏運動而很容易出現小便失禁；然而出現此症狀的成因很多，各位孕媽媽一定要多加認識呢！

何謂小便失禁？

- 若一個人不能自主地控制小便排放，這便是小便失禁。
- 小便失禁或遺漏是很常見的，平均約有百分之十五至二十的婦女有小便失禁的問題。
- 失禁是身體有毛病的一種徵兆，但大部份患有失禁的人士並沒有尋求治療。

小便失禁的成因

1. 骨盤底肌肉鬆弛

- 如因生育或生育後缺乏產後運動、更年期荷爾蒙失調等。

2. 泌尿系統毛病

- 如膀胱炎、膀胱石、尿道閉鎖或大便嵌塞等。

3. 大腦神經疾病

- 如患老年痴呆症或腦血管疾病可能會有控制小便困難。

4. 泌尿神經病變

- 泌尿神經系統受到損害會影響患者的排尿能力而導致失禁，如患糖尿病、脊骨神經疾病等。

5. 環境性因素

- 如廁所距離太遠或因行動不便趕不及如廁等。

設有婦女泌尿專科的醫院可為患有小便失禁的婦女提供醫療服務，其中的檢查程序包括：

1. 病歷查詢
2. 婦科檢查
3. 小便紀錄
4. 其他檢驗，如小便分析，血糖檢驗
5. 尿動力學檢查，以確定引致小便失禁的原因
6. 其他如膀胱鏡、泌尿系統造影檢查等

預防方法：

1. 每天有規率地喝水1.5-2公升。
2. 減少喝會令膀胱刺激的飲品，如茶類或含有咖啡因的飲品。
3. 切勿為「以防萬一」而上廁。
4. 如只有輕微的尿意時可嘗試盡量忍耐或利用做一些工作來分散注意力，延長時間可慢慢增加。



骨盤肌肉運動

1. 有助改善壓力性失禁，減少在咳嗽、打噴嚏和運動時漏尿。
3. 有助減少因更年期缺乏女性荷爾蒙而引致的骨盤肌肉鬆弛。
4. 有助產後婦人之骨盤肌肉收緊。

何謂骨盤肌肉？

骨盤肌肉是由多層的肌肉組成，形成筲箕狀，由尾骨伸展到前面的恥骨，用處是用以承托膀胱、子宮和直腸，但部份婦女因生產或年紀漸長，使骨盤肌肉鬆弛，便會有大、小便失禁和子宮下垂的現象。

骨盤肌肉運動

1. 放鬆自己，幻想自己想放屁，但因環境影響，需要忍着。然後把肛門向上收縮，數五下，放鬆十下，保持正常呼吸（注意不要收緊腹部肌肉）。
2. 重複「收縮和放鬆」運動，每天共六十次。
若能力許可，收縮時間可逐漸延長至十秒。
3. 另外，每天進行快速一收一放的運動共三十次。

除了骨盤肌肉運動外，其他需注意事項包括：

1. 減少推舉重物。
2. 避免便秘，多飲水，多吃含纖維食物，如蔬菜和水果。應有規律的大便習慣。
3. 如有慢性咳嗽者，應找醫生治理。
4. 如肥胖者，應作適當的減肥。