

# 尿失禁 難以控制尿液(小便)何時排出

## Urinary Incontinence

Problems controlling when your urine (“pee”) comes out

### 什麼是尿失禁？

#### What is urinary incontinence?

尿失禁是指不能控制尿液（小便）何時排出，這可以是指想排尿但排不到，或不能制止尿液不排出來。

尿失禁有不同類別。

#### 壓迫性尿失禁

##### Stress incontinence

做某些活動時出現漏尿情況，例如可能是在提舉物件、打噴嚏、咳嗽、大笑或做運動時發生。

#### 功能性尿失禁

##### Functional incontinence

您的身體、思想或身處的情境令您不能控制尿液。

以下情況或會令您不能及時去到洗手間：

- 您難以行走。
- 您不知道洗手間在哪裡。
- 您不知道自己必須小便。

#### 溢出性尿失禁

##### Overflow incontinence

尿液從過滿的膀胱流出來。

您可能有以下情況：

- 排尿頻密但尿量很少
- 開始排尿那一刻有困難
- 排尿時尿流得很慢
- 感覺膀胱好像沒有完全排清尿液。



#### 急迫性尿失禁

##### Urge incontinence

此種失禁又稱“膀胱過動症”，您會有強烈尿急（要去小便）的感覺，有時那股迫切感強烈至令膀胱不能控制排尿，以致尿液自行流了出來。

#### 混合性尿失禁

##### Mixed incontinence

您有多於一種失禁情況。

### 什麼原因導致跟癌症相關的尿失禁？

#### What causes cancer-related urinary incontinence?

癌症和癌症治療可以損壞控制排尿的肌肉和神經或對其造成壓力。

如果您咳嗽得很厲害，會對膀胱構成壓力。

在做完某些癌症治療後，當身體慢慢復原，尿失禁情況或會有好轉，但有時也會屬永久性（不會消失）。

## 何時應跟我的醫護團隊商量？

### When should I talk to my health care team?

如果有尿失禁問題，請通知您的醫護團隊。若情況得不到控制，它將構成很多問題：處理不當會令皮膚受到刺激和出現破損，未能令身體保持清潔衛生也會導致生活質素下降。

您的醫護團隊將嘗試找出問題的成因。他們可能請您將小便的時間、頻密次數和小便排量的資料記錄下來。您可能需要做一些測試以檢查有沒有受感染或要詳細檢查膀胱功能。

您的醫護團隊可以：

- 治療引致尿失禁的醫療問題。
- 給您支援和幫助您尋找社區資源。
- 需要時將您轉介給專科醫生。

## 用什麼方法治療尿失禁？

### What are the treatments for urinary incontinence?

醫生將因應您尿失禁的成因和嚴重程度而為您開藥、建議您採用醫療設備或做手術。

### 藥物 Medicines

藥物以不同方式發揮效用：

- 放鬆膀胱肌肉。
- 將可引致膀胱痙攣（膀胱肌肉在沒有警告下抽縮令您需要小便）的神經訊號中斷。
- 增加可留存在膀胱的尿量。

### 醫療設備 Medical Devices

若您的醫療團隊認為醫療設備會有幫助，他們將跟您商量有關資訊。

生物回饋是利用一項儀器去監控肌肉伸縮情況，能助您知道身體用哪些肌肉來控制小便。它可以強化這些肌肉，從而改善膀胱控制能力。

## 手術 Surgery

需要時，您的醫護團隊將把您轉介給一名外科醫生，由他／她為您講解各項選擇方案。

## 我自己可以做什麼？

### What can I do for myself?

#### 使用衛生巾

##### Use absorbent pads

為了保護皮膚和衣物，您或需使用衛生巾或護墊吸收漏出的尿液。

#### 安排小便時間

##### Schedule urination

在非睡眠時間每 2-3 小時小便一次，不致令膀胱過滿，有助減少急迫性尿失禁問題。

#### 運動

##### Exercise

骨盆運動（“Kegel”凱格爾運動）能強化骨盆底肌肉，對壓迫性尿失禁有幫助。

將肛門周圍的肌肉收緊或擠緊，尤如您試圖忍著不放屁一樣，收緊並維持 10 秒，然後放鬆 10 秒，連做 10 次，每天最少要做 3 組這個運動。

## 哪裡可獲取更多資訊？

### Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就尿失禁問題所建議的網址：  
[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/incontinence-websites](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/incontinence-websites)
- 卑詩癌症局支援護理服務：  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

