

婦女尿失禁係一個全球普遍嘅問題，尿失禁雖然唔係一個絕症但係亦都會令到大部份婦女失去社交能力，嚴重嘅會影響工作同埋令到情緒低落引致憂鬱症甚至有自殺傾向。大部份人以為婦女尿失禁係年紀大或者係生過BB先至會有嘅，亦都有部份嘅人認為尿失禁係冇得醫，更有人認為用一條護墊就可以醫好尿失禁，呢啲所有都係坊間嘅謬誤！

根據香港2008年嘅問卷調查，訪問280幾個婦女年齡介乎30至80歲，七成嘅婦女唔去睇醫生因為覺得係老化問題冇得醫，其實呢個問題係有得醫治，早期醫治效果會更加明顯！

什麼是婦女尿失禁？

婦女尿失禁有兩種：一種係急性性嘅尿失禁，通常係同膀胱過度活躍症有關；第二種係壓力性尿失禁，患者係喺活動嘅時間例如打乞嗱跑步拎重野嘅時間，小便係不由自主地滲漏出嚟。大部份婦女兩種尿失禁都有，稱之為混合性尿失禁。

什麼原因造成婦女尿失禁？

盆底肌肉鬆弛衰老
尿道內膜老化鬆弛

什麼婦女係高危一族？

1. 更年期後嘅婦女：
因為雌激素明顯降低令到盆底肌肉及尿道內膜鬆弛退化
2. 曾經生產過嘅婦女：
生產得多機會越高；自然分娩比較開刀分娩機會更高
3. 肥胖嘅女士 BMI > 25
4. 曾經做過子宮切除或者盆腔手術嘅女士
5. 曾經因為癌症而做過盆腔電療嘅女士
6. 長期便秘同埋咳嗽哮喘嘅婦女
7. 糖尿病

如果我只係漏一滴小便，我應唔應該睇醫生？

答案係需要睇醫生
因為正常嘅盆底肌肉係可以控制小便，如果等到病情再嚴重先至再求醫，效果會顯著降低！

我怎樣知道自己嘅病情係嚴重定係輕微？

通過國際認可問卷調查係可以知道自己嘅程度係嚴重定係輕微

1. 小便困苦清單 (Urogenital Distress Inventory UDI-6)

膀胱症狀及嚴重度 (請選出您現在的狀況，四選一)：

0 沒有 1 輕微困擾 2 中度困擾 3 嚴重困擾

1. 經常去小便
 0 1 2 3
2. 尿急時，是否會來不及到廁所就尿出來
 0 1 2 3
3. 活動或用力時 (例如：咳嗽、打噴嚏、大笑、跑、跳) 引致的失禁
 0 1 2 3
4. 小量的小便失禁 (例如數滴)
 0 1 2 3
5. 是否有解尿困難? (時間長、尿流細、分段解、需要特別的姿勢)
 0 1 2 3
6. 是否感覺到下腹部、外陰部、陰道疼痛或不舒服
 0 1 2 3

2. 生活質素影響問卷 (Incontinence Impact Questionnaire IIQ-7)

膀胱問題有否影響您：

0 沒有 1 輕微 2 中度 3 嚴重

1. 做家事 (例如：煮飯、清潔家居或洗衣等)?
 0 1 2 3
2. 健身活動 (例如：散步、跳舞、爬山、游泳)?
 0 1 2 3
3. 外出休閒娛樂 (例如：唱歌、看電影、睇戲、遊樂園)?
 0 1 2 3
4. 開車或搭車外出 (離家半小時以上的時間)?
 0 1 2 3
5. 社交活動 (例如：拜訪親友、婚喪喜慶)?
 0 1 2 3
6. 情緒健康 (例如：焦慮、憂慮、緊張、尷尬)?
 0 1 2 3
7. 挫折感 (例如：沮喪、鬱卒、受挫、無力感、悲哀、自怨自艾、灰心、失望)?
 0 1 2 3

如果病情好嚴重嘅時間會有以下嘅併發症：

- 因長期需要用護墊或尿片，引致尿道下身周圍皮膚敏感痕癢容易有尿道發炎同埋陰道炎
- 盆腔器官下垂 (子宮 / 膀胱 / 直腸)，嚴重會下垂器官潰爛發炎
- 影響排尿功能以致急性腎衰竭，膀胱石及嚴重尿道炎

治療方法：

病情輕微嘅婦女 — 唔需要護墊

- 行為治療 / 盆底肌肉收緊運動 / 電刺激治療

病情中等嘅婦女 — 每天都需要護墊

- 尿道中段懸掛帶 Mid Urethral Sling (人造物料或自身筋腱)

病情嚴重嘅婦女 — 每天需要厚嘅護墊或者係尿片

- 螺旋尿道中段懸掛帶 (Spiral Sling)
- 膀胱修補術
- 直腸修補術
- 子宮切除手術及盆底肌肉修補術

張皓珩醫生 — 泌尿專科醫生

香港中文大學外科學系名譽臨床副教授
香港中文大學內外全科醫學士
英國愛丁堡皇家外科醫學院泌尿科院士
英國愛丁堡皇家外科醫學院院士
香港外科醫學院院士
香港醫學專科學院院士 (外科)

尚至婦女健康中心

香港九龍尖沙咀漢口道28號亞太中心1樓A店
(入口位於地面層) 近港鐵H出口

電話: +852 3163 6700

傳真: +852 3163 6701

電郵: info@VirtusMedical.com

網址: www.VirtusMedical.com



尚至醫療集團

香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓

電話: +852 3893 6300 傳真: +852 3893 6320 電郵: info@VirtusMedical.com 網址: www.VirtusMedical.com

什麼是尿急尿頻？

根據國際調控協會2001年嘅定義，尿間排尿次數多過八次就為之尿頻，尿急就係突如其來嘅急切而需要覺得去小便，夜尿就係夜間如果係睡覺嘅中間突然起身要排尿至少一次都等同夜尿。

什麼是急切尿失禁？

患者有突如其來嘅尿急而小便，係不受控制嘅情況之下滲漏出嚟

有什麼原因引起尿急尿頻同埋急切性尿失禁？

尿道感染發炎 — 需要細菌培養及服用抗生素

尿道石或者膀胱石 — 需要服用抗生素及手術治療

膀胱下垂 — 需要專科手術治療

膀胱惡性腫瘤 — 病者通常會有隱性或者係肉眼見到嘅血尿

膀胱過度活躍症係乜嘢人會有？

膀胱過度活躍症 — 大部份患者都係呢一種病，病發率大概五個人裏邊有一個，另外病發嘅年齡大部份係30歲以上，年紀越大病發率越高。如果病人本身有糖尿病，血壓高或者係中風患者，機會更高。

怎樣知道自己有冇患有膀胱過動活躍症？

膀胱過度活躍症狀問卷 OABSS

請選擇最近1周內最接近您排尿狀態嘅得分，OABSS總得分就是這4條問題評分嘅總和。

問題	徵狀	頻率/次數	得分
1 白天排尿次數	由早晨起床開始至晚上入睡的時間內，小便的次數是多少？	≤ 7	0
		8 - 14	1
		≥ 15	2
2 夜間排尿次數	從晚上入睡至早晨起床的時間內，因為小便起床的次數是多少？	0	0
		1	1
		2	2
		≥ 3	3
3 尿急	是否有突然想要小便、同時難以忍受的現象發生？	無	0
		每周 < 1	1
		每周 ≥ 1	2
		每日 = 1	3
		每日 2 - 4	4
4 急迫性尿失禁	是否有突然想要小便、同時無法忍受並出現尿失禁的現象？	無	0
		每周 < 1	1
		每周 ≥ 1	2
		每日 = 1	3
		每日 2 - 4	4
		每日 ≥ 5	5
		總得分	

OAB的診斷標準：問題 3(尿急)的得分 在2分以上，並且總分在3分以上。

OABSS對OAB嚴重程度的定量標準：**得分3至5 輕度OAB**；**得分6至11 中度OAB**；**得分12 重度OAB**

膀胱過度活躍症嘅治療方法：

- 行為治療 — 教授正確嘅飲水同埋小便方法
- 膀胱訓練 — 令到病人可以忍耐啲唔需要咁快去廁所
- 藥物治療 — 係俾中度或嚴重嘅病人用。有兩種藥物；一種係抗膽鹼藥物 (Anticholinergic Drug) — 係令到膀胱嘅肌肉唔會係唔正常嘅情況之下收縮。另外一種叫 Beta3 Agonist — 係將膀胱嘅肌肉盡量放鬆令到膀胱可以承載多啲小便
- 神經調節 (Neuromodulation) — 嚴重患者；如藥物都控制不住，方法係通過神經調節傳送到膀胱嘅神經線從而令到尿急尿頻嘅感覺減低，令到患者唔會有尿急尿頻甚至急到尿滲的問題出現
 - 電刺激治療 — 用放入陰道嘅儀器通過微電流刺激神經線減低尿急尿頻嘅感覺
 - 肉毒桿菌膀胱注射 — 用手術方法將肉毒桿菌注射入膀胱內，令到神經線傳動減低，達致減低尿急尿頻嘅效果
 - 脛後神經電刺激治療 (Posterior Tibial Nerve Stimulation PTNS)

張皓珩醫生 — 泌尿專科醫生

香港中文大學外科學系名譽臨床副教授
香港中文大學內外全科醫學士
英國愛丁堡皇家外科醫學院泌尿科院士
英國愛丁堡皇家外科醫學院院士
香港外科醫學院院士
香港醫學專科學院院士(外科)



尚至醫療集團

香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓

電話：+852 3893 6300 傳真：+852 3893 6320 電郵：info@VirtusMedical.com 網址：www.VirtusMedical.com