女性尿失禁
Urinary Incontinence in Women

什么是尿失禁？
(What is urinary incontinence?)

尿失禁是指尿液意外流出。当您咳嗽、大笑、打喷嚏或慢跑时都可能发生这种情况。或者是您可能突然需要去洗手间，但无法马上找到洗手间时也可能会发生这种情况。膀胱控制问题十分普遍，而在老年人群中尤为突出。这种现象通常不会引起重大的健康问题，但会令人尴尬。

尿失禁是由尿路感染、药物或便秘引起的短期问题。如果处理好这些问题，尿失禁的情况也会好转。但是本次话题主要关注持续尿失禁。

尿失禁主要有两类。一些女性，尤其是老年女性，患有两类尿失禁症状。

- **压力性尿失禁**，当您打喷嚏、咳嗽、大笑、慢跑或做其他对膀胱施加压力的事情时会发生压力性尿失禁。这是女性最常见的膀胱控制问题。
- **急迫性尿失禁**，当您迫切需要排尿但无法马上达到厕所时会发生急迫性尿失禁。即使膀胱只存储了少量尿液，也会发生这种情况。一些女性在意外漏尿之前可能没有任何预兆。而其他女性在喝水或听到或触碰到自来水时也可能会漏尿。膀胱过度活动症是一种急迫性尿失禁。但是，并非每个患有膀胱过度活动症的人都会漏尿。

什么原因会导致尿失禁？
(What causes urinary incontinence?)

膀胱控制问题可能是由以下原因造成的：

- 下尿路肌肉松弛。
- 尿路或控制排尿的神经出现问题或损伤。

压力性尿失禁是可能由分娩、体重增加或其他拉伸盆底肌肉的情况引起。当这些肌肉无法正常支撑膀胱时，膀胱会下垂并推挤阴道，从而无法收紧用于关闭尿道的肌肉。因此，当您咳嗽、打喷嚏、大笑、运动或做其他活动时，可能会因膀胱受到额外压力而漏尿。

急迫性尿失禁是由用于将尿液排出膀胱的膀胱过度活动症肌肉引起的。这种情况可能是由于膀胱刺激、情绪紧张或帕金森病或中风等脑部疾病引起的。在许多情况下，医生并不清楚原因。

有哪些症状？
(What are the symptoms?)

主要症状是尿液意外流出。

- 如果您患有**压力性尿失禁**，当您咳嗽、打喷嚏、大笑、运动或做类似的事情时，可能会漏尿少量到中等量。
- 如果您患有**急迫性尿失禁**，可能会突然感到小便欲望，并且经常需要小便。如果您患有这类膀胱控制问题，可能会大量漏尿，尿液会浸透衣服或顺腿流下。
- 如果您患有**混合性尿失禁**，则可能会出现以上两种症状。

如何诊断尿失禁？
(How is urinary incontinence diagnosed?)

您的医生会询问您喝了什么，喝了多少。此外，医生也会询问您排尿及漏尿的频率和量。在您看医生之前，采用膀胱日记记录这些事情 3 天或 4 天可能有帮助。

您的医生会对您进行检查，并且可能做一些简单的检验，找到膀胱控制问题的原因。如果您的医生认为这种情况可能是由多个问题引起的，那么您可能会接受更多检验。

如何治疗？
(How is it treated?)

每个人的治疗方法各不相同。具体取决于尿失禁类型以及它对您生活的影响程度。医生了解了导致尿失禁的原因后，会为您制定治疗方法，包括运动、膀胱训练、药物、子宫托或这些方法的组合。一些女性可能需要手术。

此外，还有一些方法您可以在家里完成。在许多情况下，这些生活方式的改变足以控制尿失禁。

- 减少咖啡因饮料，如咖啡和茶。同时，减少像苏打汽水这类碳酸饮料。并且每天饮酒不要超过一杯。
- 多吃富含纤维的食物，有助于避免便秘。
- 不要抽烟。如果您需要得到戒烟的帮助，请与您的医生讨论戒烟计划和药物。这些做法可以增大您戒烟的几率。
- 保持健康的体重。
- 尝试简单的盆底练习，如凯格尔运动。
- 每天在多个规定时间去洗手间，穿着可以轻松脱下的衣服。通往洗手间的路应当尽可能畅通快捷。
- 采用膀胱日记记录症状和所有漏尿情况。这有助于您和您的医生为您找到最佳治疗方法。

如果您患有尿失禁的症状，请不要感到尴尬，告诉您的医生即可。大多数人都可以得到帮助或治愈。

如何可以预防尿失禁？
(How can you prevent urinary incontinence?)

通过凯格尔运动增强骨盆肌肉可以降低尿失禁的风险。

如果您抽烟，请尝试戒烟。戒烟可能会减少咳嗽，从而有助于缓解尿失禁。

如需获取全天候护士建议和一般健康信息，请致电 Health Link：811。
如果您需要电话传译，只需说出您需要的语言即可获得。

最后一次审查：2023 年 04 月19 日
来源： myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。