

## 處理膀胱失禁

## MANAGING BLADDER INCONTINENCE

病人/家屬  
教育指南

### 什麼是膀胱失禁？

What is Bladder Incontinence?

- 膀胱無力會引起小便失禁
- 這個問題的嚴重程度不同。有些人是只有少量的遺尿或只是漏尿，而有些人則會有大量的小便失禁
- 膀胱肌和神經以及腦部，共同控制膀胱功能--
  - 這些區域出現任何一個問題，都有可能導致失禁
  - 感染、便秘和行動問題，也可能導致失禁
- 尿液留在皮膚上，會刺激皮膚和發出臭味

### 如何控制漏尿？

What can I do to control the urinary leakage?

- 建立一個規律的排尿習慣
  - 在清醒的時間內，固定每二個小時去上一次廁所
- 讓如廁的過程容易一些
  - 使用床邊便器、尿壺或是床上便盆
- 保護您的隱私和尊嚴
- 避免飲用含咖啡因的飲料或食物（一般飲料、咖啡、茶或巧克力）
- 避免喝酒，因為酒精會過度刺激膀胱
- 向您的護士詢問有關--
  - 可幫助控制膀胱的運動
  - 可幫助改善膀胱功能的藥物
  - 插導尿管；但導尿管並不適用於每個人

### 該如何防止臭味或皮膚刺激？

What can be done to prevent odor or skin irritation?

- 保持皮膚清潔和乾燥
  - 特別注意部位的洗洗並保持乾爽
  - 使用一些可以幫助您感到乾燥和消除氣味的產品
  - 使用隔離性乳霜，以保護皮膚免受尿液沾染

- 使用一些防護產品來以設法保持衣服的乾燥
  - 你的護士可幫助您選擇最適用的衣服和產品
  - 勤換衣服
- 照護病人前後，勤於洗手以防止感染
- 向你的護士詢問，何種方式或產品可以進一步控制臭味的方法

### 我們可以和安寧緩和療護護士討論什麼？

#### What to discuss with the Hospice and Palliative Nurse?

- 膀胱功能的改變
- 排尿時有燒灼感、疼痛或不舒服
- 尿量、顏色或者氣味上的改變
- 藥物治療
  - 許多藥物可能導致失禁
- 皮膚刺激

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Education Committee June 2007. Reviewed January 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*