

# 3點不漏

尿失禁防治暨骨盆運動保健



## 🔴 巧算的尿失禁

尿失禁是許多女性朋友們難以啓齒的症狀，當您在大笑、咳嗽、運動、腹部用力等情況下有尿液滴出，或是內褲濕濕的，就有可能是尿失禁。

## 🔴 什麼是尿失禁？

實際上「尿失禁」指的是一種症狀，就是說自己沒辦法忍住尿液，而出現了「滴尿」或「漏尿」的情形。

## 🔴 各位女性朋友，您是尿失禁危險群嗎？

請依路線檢視自己是哪種情形，並計算共得到多少顆「水滴」：



## 🔴 妳共得到幾顆水滴呢？

- 0~3 顆水滴：恭喜妳，妳屬於低危險群。
- 4~6 顆水滴：妳該注意是否有漏尿症狀，並注意保養！
- 7 顆水滴以上：您屬於尿失禁高危險群，建議您就醫進一步詢問專業醫師。

## 🔴 尿失禁知多少？

“濕濕”有兩種



臺北市政府衛生局 關心您

臺北市民當家熱線 1999

(資料來源：行政院衛生署國民健康局網站)



# 你是哪一種「水」美眉？

## A型

### 漏尿(台語：閃尿)

當肚子突然用力，如咳嗽、打噴嚏、跑跳或提重物的時候，會不知不覺的漏尿。



應力型

## B型

### 急尿(台語：腎尿時尿禁抹條)

當想尿尿的時候，還來不及到廁所就發生漏尿的情形，有時甚至只要聽到水聲就會有「想要上廁所」的感覺，通常和肚子用力較無關。



急迫型

## C型

### 漏尿且急尿(台語：軟閃也會挫)

同時出現「應力型尿失禁」和「急迫型尿失禁」症狀時，就叫「混合型尿失禁」。不少婦女朋友的尿失禁是屬於「混合型」，只是「應力型」與「急迫型」兩者各自的輕重程度於每位病友可能不同。

混合型

## D型

### 溢尿(台語：放抹出來軟閃)

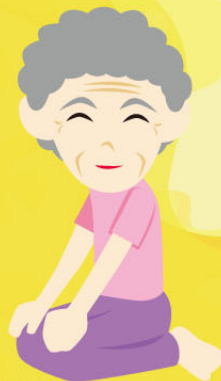
膀胱裝滿了尿液，達到膀胱的最大容量而滿出來的不自願漏尿情形。一般常見於脊髓損出來的不自願漏尿情形。一般常見於脊髓損傷、腦中風或糖尿病患者身上。當尿液脹滿時，會順著尿道慢慢滲出。

滿溢型

## 「骨盆底肌運動」的重要性！

藉由自主的收縮運動來強化骨盆底肌肉的力量，又叫做「凱格爾運動」，也稱為「會陰收縮運動」。

- 預防或改善尿失禁
- 預防或改善骨盆腔器官脫垂
- 改善骨盆腔鬆弛
- 增加對骨盆器官的支撐
- 減輕或改善膀胱的敏感度
- 有助於性生活美滿



## 防漏有妙招：

- 液體攝取適當：每小時攝取100~150cc或4小時不超過600cc。
- 矯正不良習慣：避免慢性腹壓增加的習慣，例如：用力解便、吸菸、穿過緊的衣物等。
- 健康排尿行為：輕鬆尿、建立飲水時刻表，每天排尿約8~10次。

## 徒手訓練步驟

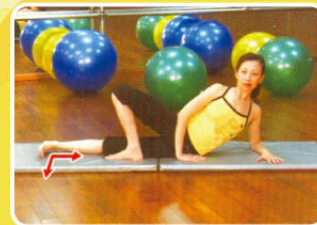
深吸一口氣然後呼氣並放鬆身體，同時緊閉陰道4~5秒，就像是憋住放屁的感覺，可以感受到肛門緊閉，然後放鬆5~10秒鐘。如此一回重複20~30次，每天做三回。



## 徒手訓練基本姿勢

只要認真做，運動永不嫌晚，60%都會改善。骨盆肌肉運動是隨時隨地都可以做的運動喔！

### 躺姿 1

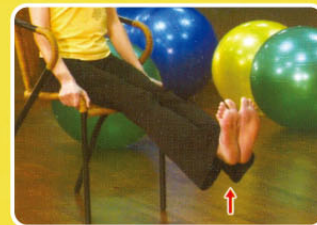


抬腳前



抬腳後

### 坐姿 2



閉腳掌



開腳掌

### 站姿 3



右擺臀



左擺臀