



# 長者失禁問題

香港65歲以上的長者中，約10%至15%有小便失禁的問題，且發病率更逐年遞增。很多長者認為自己年紀大，自然會出現小便失禁，所以不會主動向醫生求醫。其實，小便失禁可能是其他病症的病徵，如膀胱發炎、膀胱結石、便秘、中風、老人痴呆症及柏金遜症等。這些疾病會導致長者不能控制膀胱肌肉，而出現小便失禁。如能及早治療，便可減少或根治失禁問題。



撰文：  
香港大學李嘉誠醫學院  
內科學系  
名譽臨床醫學副教授  
陳漢威醫生

香港大學秀圃老年研究中心在2003年進行一項調查指出，約45%居於老人院舍的65歲以上的長者患有小便失禁，與90年代初的同類型調查所得的結果比較(只有20%至30%長者有小便失禁)，顯示本港長者小便失禁的情況日趨嚴重。

## 女性患小便失禁較多

小便失禁發病率會隨年齡增加，而女性比男性患病的機會高出一倍，主要是因為女性尿道較短、容易受細菌感染及與更年期荷爾蒙失調有關。其他的原因包括生殖及泌尿系統老化、膀胱容量減少、餘尿量增加、膀胱的收縮能力下降，以及延遲排尿的能力減低。逼尿肌不穩定也是常導致長者有迫切性失禁的原因。

部分婦女曾在年輕時多次生產後，因沒有進行適當的運動，所以年老時可能出現盆腔底的肌肉鬆弛，令她們的膀胱頸和尿道肌肉不能控制自如。她們會在咳嗽或用力時，因腹部壓力增加而出現小便失禁。

此外，有些長者因關節炎或中風以致行動不便，所以環境因素亦容易引致小便失禁，如洗手間距離長者的房間太遠、睡床太高或洗手間沒有坐廁等。有些疾病會損害神經系統，令長者不能控制膀胱肌肉而出現小便失禁，如泌尿神經線的疾病、脊骨神經受壓、中風、老人痴呆症及柏金遜症等。

## 長者小便失禁的類型

### 1. 壓力性失禁

**原因：**由於骨盆底肌肉鬆弛，導致膀胱頸阻力降低；而膀胱內壓力增加時，便會產生失禁的現象。

**症狀：**當腹腔壓力增加時

(如咳嗽)，膀胱內尿液壓力提高，而膀胱頸的阻力未能相應提高，尿液便會從尿道流出，造成失禁。

### 2. 急性性失禁

**原因：**由於膀胱肌肉過份敏感或長者不能壓抑膀胱的收縮，導致小便失禁。

**症狀：**當患者有便意時，便需即時前往洗手間，若不能在短時間內如廁，則可能會出現小便失禁。

### 3. 功能性失禁

**原因：**由於長者在活動能力及功能方面有障礙，令他們不能自行如廁而導致小便失禁。

**症狀：**當患者需要排便時，因行動不便而未能及時如廁，導致小便失禁。

### 4. 混合性失禁

**原因：**長者同時患上壓力性失禁、急性性失禁及功能性失禁，加上他們患有糖尿病及中風等多種疾病，導致小便失禁。

**症狀：**患者同時有壓力性失禁、急性性失禁及功能性失禁的症狀。

### 5. 滿溢性失禁

**原因：**長者因泌尿神經疾病而導致膀胱肌肉收縮能力降低，如脊椎神經受壓、糖尿病；另外，長者的尿道完全阻塞會令小便過量積聚於膀胱內，引致小便失禁，如前列腺肥大症。

**症狀：**患者不自覺地出現小便失禁。

## 小便失禁影響

### 長者心理健康

小便失禁使長者感到焦慮不安，他們認為是自己年紀老邁，身體日漸衰退所致。患者的自尊心亦會嚴重受損，又會害怕家人的嫌棄而產生自卑



家人的協助和鼓勵，有助改善長者小便失禁的情況。

(Getty Images)

感，甚至逐漸覺得自己沒有用處，凡事都依賴他人，喪失生存鬥志。為免產生尷尬，患者通常會減少或不致外出，因而逐漸失去正常的社交及活動能力。

另外，居於老人院舍的長者長期依賴紙尿片排尿，出現功能性失禁的情況。某些老人院舍設施不足，廁所在較遠的地方，導致長者不能趕及如廁而小便失禁。

## 家人的協助和鼓勵 對長者治療最為重要

約30%至40%的長者可透過藥物治療減輕小便失禁的情況，如醫生可處方抗生素治療

膀胱炎；或使用較溫和的利尿劑而減少排尿的次數。此外，患者可進行有系統的膀胱訓練及改善骨盆底肌肉鬆弛的運動。

不論患者、家人及照顧者都應以積極的態度去面對小便失禁的問題。首先要詳細了解引起失禁的原因，及早就醫以便對症下藥，消除失禁對患者的影響。另外，家人對患者的支持十分重要，家人應協助患者使用護理失禁的產品，如便盆、便椅等，以縮短往洗手間的路程。

家人或照顧者亦可透過患者的日常生活習慣，幫助患者控制排尿。一般長者在早上起

床和睡覺前都應如廁。

如果進食利尿性的食物或服用藥物，如咖啡或利尿劑等，則應在半小時後排便。家人或照顧者可替患者計劃使用便盆或如廁時間，以養成長者排尿的模式。

另外，一般長者每天最少需要攝取1,000至1,500毫升的水分，並應在白天攝取足夠的水分，而睡前兩小時則應避免喝水，可減少夜間排尿的次數。長者入住院舍後，應讓他們熟悉住院的環境，並讓他們參與活動，這不但促進血液循環，而且他們可保持頭腦清醒及集中注意力，有助改善小便失禁的情況。