



樂活人生不失勁

泌尿保健秘笈 女生版



大齡女子會有 哪些常見的泌尿健康問題

頻尿

夜尿

急尿

漏尿



常常跑廁所
就是頻尿嗎？

頻尿的定義

白天起床到晚上睡覺前小便次數

超過 **8** 次

也就是每次小便的時間間隔不超過**2小時**,不過小便的次數也會受到許多原因影響,例如:飲水量、天氣、藥物...等



晚上會起床尿尿
難道就有夜尿？

夜尿的定義

晚上睡覺後起床小便次數

超過 **2** 次

醫學定義是**1次**就算夜尿,不過容易受到其他因素影響,例如:睡前喝水、藥物...等,而且2次以上才會造成生活困擾



突然**尿急**又憋不住
是膀胱有問題嗎？

急尿的定義

突然有想尿尿的感覺,而且覺得

憋不住

急尿時真的憋不住而漏尿,則稱為**急迫性尿失禁**



咳嗽哈啾就漏尿
是一般生理現象嗎

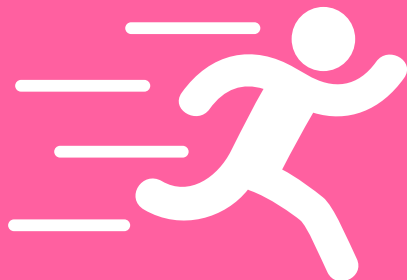
漏尿的定義

尿液**不自主**的漏出、流出



應力性

咳嗽哈啾大笑
用力就漏尿



急迫性

有尿意感
憋不住就漏尿



滿溢性

沒有尿意感
尿就漏出來



功能性

失智或失能
無法上廁所

漏尿跟尿失禁**並不是**正常的生理現象,而是**膀胱功能異常**
或有其他**健康問題**而產生的症狀,要找出成因才能改善



膀胱過動症

又是什麼東西

膀胱過動症

膀胱不正常的過度收縮，造成

急尿

+

頻尿

或

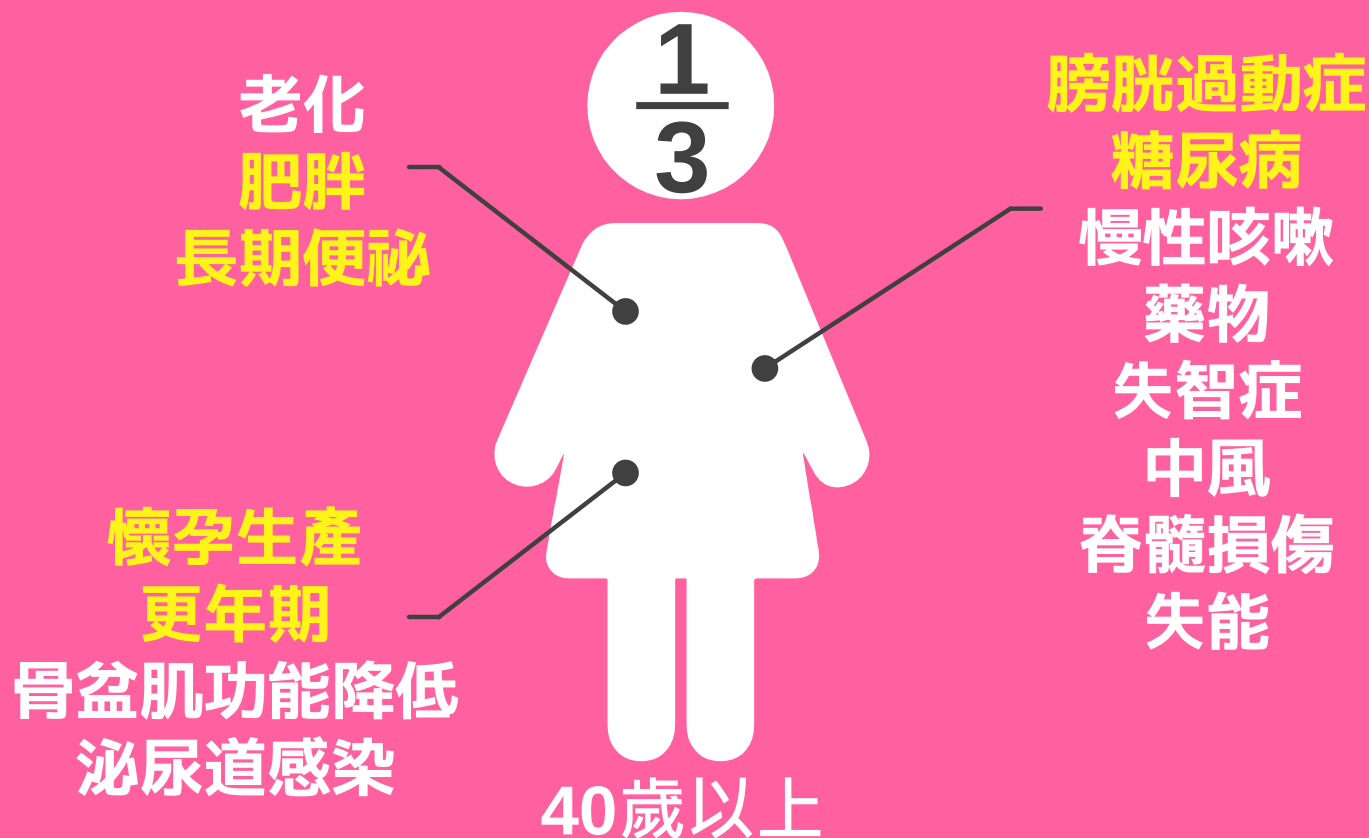
夜尿

膀胱過動症可能會因為憋不住而漏尿



為什麼
會有這些問題？

泌尿問題誰會有



造成泌尿問題的原因很多,需要專業評估才能正確處置



**這些問題人人有
啊又不會怎麼樣？**

小問題大影響



跌倒骨折



失眠



心情憂鬱



社交隔離

泌尿問題雖然不會對生命造成立即危害,但長期會對身心
理及生活品質都有很大的影響,甚至影響長者的安全



報告老師
我有這些問題，怎麼辦？

泌尿問題處理守則



就醫尋求協助

評估診斷
找出原因
尋求治療



健康生活型態

調整飲食
規律運動
調整體態



正確泌尿習慣

小便習慣
小便姿勢
自我照護
保護性產品

大家常常對泌尿問題有很多迷思跟誤解,正確的處理與面對能幫助改善、避免惡化跟維持好的生活品質



**看醫生
要看哪一科？**

婦女泌尿就醫指南

1

婦產科



婦女泌尿科

2

泌尿科



婦女泌尿科

點我看推薦專家名單





常見迷思

泌尿問題常見錯誤迷思

- ❗ 是老化的一部分,是正常的,沒關係
- ❗ 是只有女人才會有的狀況
- ❗ 沒有辦法改善,只能認命
- ❗ 頻尿、夜尿、尿急、漏尿應該不會惡化
- ❗ 自己買西藥或中藥來吃就好
- ❗ 減少水分攝取會有幫助
- ❗ 少出門就好

泌尿問題正確觀念

- ✓ 泌尿問題是**不正常**的狀況,需要注意
- ✓ **男生或女生**都有可能
- ✓ 現在有**很多治療方法**可以改善泌尿問題
- ✓ 泌尿問題是很有可能**會惡化**變嚴重的
- ✓ 自行購買藥物可能**沒有幫助**甚至更糟
- ✓ 減少水分攝取可能讓**膀胱功能惡化**
- ✓ 少出門會**減低活動力**且產生**社交隔離**



泌尿道保健 的N個生活好習慣

健康的生活習慣

- ✓ 白天適當運動,每天做**骨盆底肌運動**
- ✓ 養成定時排尿的習慣,**睡前排空膀胱**
- ✓ 上廁所**由前往後擦拭**,預防細菌感染
- ✓ 每天**喝水**1500-2000cc
- ✓ 多攝取蔬果**預防便秘**
- ✓ 傍晚後**減少**攝取**刺激性**飲食,如咖啡、茶
- ✓ 維持適當的體重**避免肥胖**



你尿對了嗎

10個人9個錯的NG小便習慣

NG小便姿勢



屁股懸空
半蹲尿



爬上馬桶
蹲著尿



墊腳尖尿
腳懸空尿

NG小便姿勢會造成骨盆肌緊張,長期會影響骨盆肌功能

正確小便姿勢



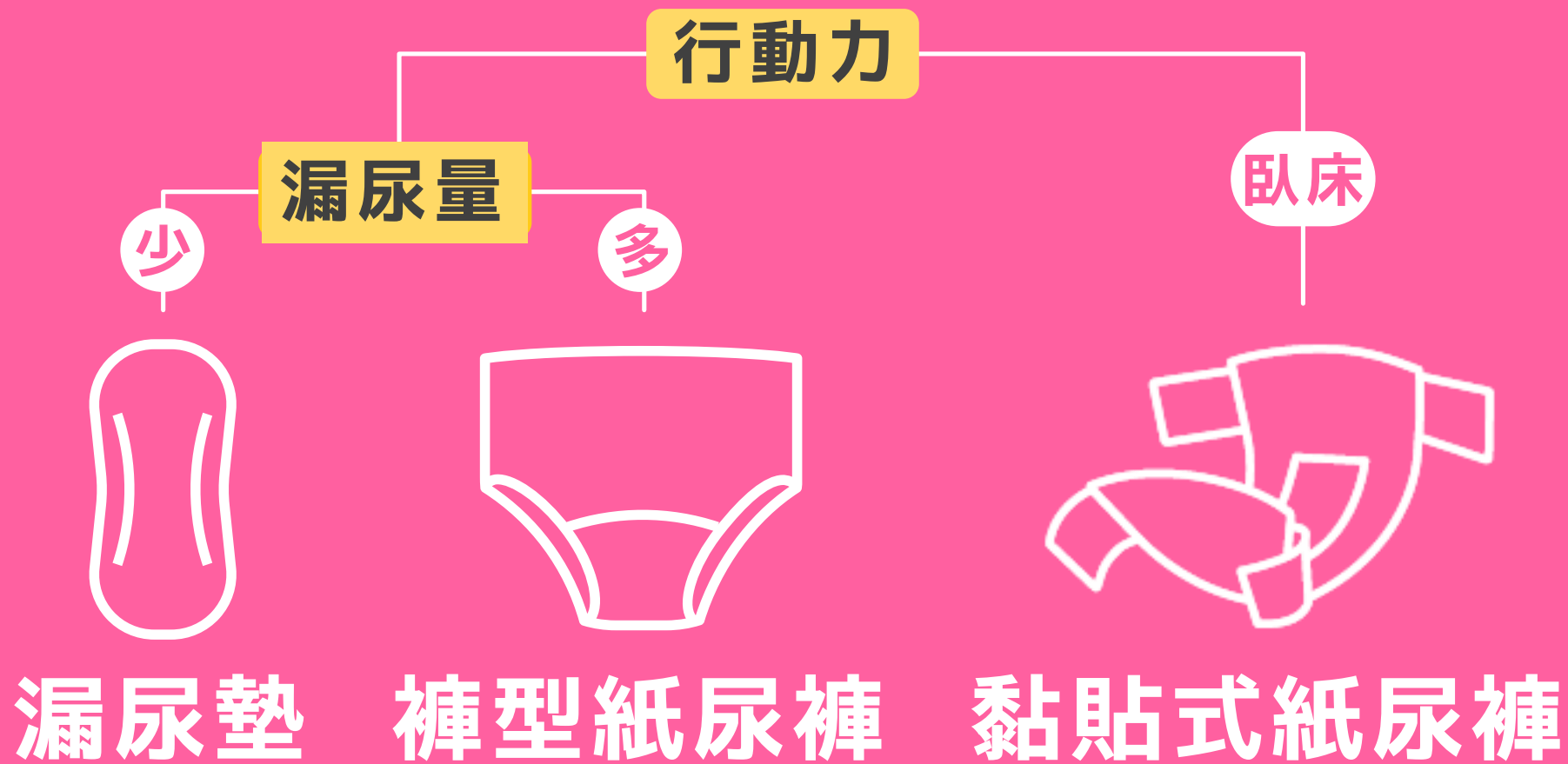
坐著尿 雙腳自然平踏
或加上足部支撐



你用對了嗎

多數人都不知道的**保護性產品**

保護性產品分類



點我看失禁產品介紹



樂活人生不失勁



添寧®

全球NO.1
失禁照護品牌

關心您