

## 表二：常見的尿失禁種類

	急切性尿失禁	壓力性尿失禁	滿溢性尿失禁	功能性尿失禁
症狀	當一有尿意便需要即時上廁所，否則會滲出小便。經常伴隨着尿頻及夜尿的情況。在正常飲水的情況下，一般人每天小便次數約為8次。若次數多於8次，則屬尿頻。至於夜尿，則為入睡後起床上廁所1次或以上	當腹腔壓力增加時，例如咳嗽、大笑、跑步或提重物時，尿液便會滲出。所滲出的尿液分量可以是小量或大量	在沒有尿意的情況下不由自主地滲出小便	有正常的小便意識和排尿功能，惟因行動不便或認知障礙導致未能及時如廁
成因	膀胱肌肉過度活躍而有不正常收縮，稱為「膀胱過動症」、大腦不能抑制膀胱收縮、過量飲用含有咖啡因或酒精飲料	骨盆底肌肉鬆馳導致尿道控制能力降低。當膀胱內壓力增加時便會產生失禁的情況	膀胱肌肉的收縮能力減弱，或前列腺增生阻塞尿道口令到排尿不清，令過量的尿液積聚在膀胱內	因行動不便或認知障礙，妨礙了患者往廁所的能力
較常發生人士	患有神經系統疾病，例如中風、帕金森症的人士	多次生產、更年期後的婦女、長期咳嗽、身體肥胖的人士	患有神經系統疾病、骨盆底器官脫垂的人士、前列腺增生的男士	行動不便、患有認知障礙的人士
治療方法	膀胱訓練、骨盆底肌肉運動、電流刺激治療、改善飲食習慣、藥物治療等	骨盆底肌肉運動、改善生活及飲食習慣、電流刺激治療、外科手術	膀胱肌肉收縮力減弱的患者可接受導尿治療；患有前列腺增生的男士可嘗試進行藥物治療	提示排尿、按需要提供適當的輔助器具，例如便椅、尿壺、便盆或修改家居設計