

HOW TO SEEK HELP

There are Health Professionals qualified to help you.
Ask your Doctor for advice or phone the
New Zealand Continence Association freephone helpline.

VISIT OUR WEBSITE

<http://www.continence.org.nz>

For all enquires

BLADDER HELPLINE

Call 0800 650 659

or write

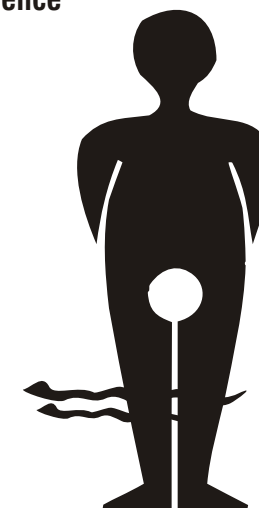
National Office
P O Box 1064
Hereford St
Christchurch
Email: andrea@continence.org.nz

Executive Officer
P O Box 270
Drury 1730
Email: jan@continence.org.nz

*Acknowledgement: Continence Foundation of Australia

sponsored by

Urinary Incontinence
What is it?



尿失禁 -
是甚麼?

可以從甚麼地方得到幫助?

有很多合格的衛生專業人士可以幫助您解決膀胱控制問題。您可以從您的醫生那里尋求幫助，他/她可能會直接給您進行治療，或者把您推介紹給專科醫生或者合格的大小便大小便節制顧問。您也可以從以下機構直接尋求幫助、得到信息：

尿失禁是甚麼？

尿失禁是用來描述膀胱不自覺排尿的名詞。尿失禁絕不應該認為是正常現象，這總是暗藏問題的症狀或者迹象。

膀胱控制問題如果得到治療一般都能治愈或者得到很大改觀。現在就尋求幫助。

甚麼人有危險？

每二十個澳大利亞人中有一個人經常出現尿失禁問題。尿失禁是不分種族、性別、年齡或社會階層的。

它對人們在社會上、情感上、身體上、心理上和經濟上造成影響。

婦女要比男子更容易受到影響。在老年人群中，尿失禁情況更常見、更嚴重，75歲以上的人士中，近40%的人出現這個問題。

尿床在少年兒童之中很常見，對孩子和他們的家庭帶來很大的尷尬和壓力。

雖然有這麼多的人患有尿失禁問題，雖然有不同的解決辦法，但是社會上對膀胱控制問題的消極態度有時候會使具有這些問題的人士感到自己是一個棄兒一樣。因為害怕被發現、害怕社會上對自己責難，這些人變得很孤立，把自己跟朋友、同事分開。

大家是可以得到幫助的，人們不必在沉寂中受苦。

原因是甚麼？

失禁有不同的情況，每種都有幾種可能的原因，其中包括：

壓迫性失禁：咳嗽、打噴嚏、大笑、用力、舉物或運動時，尿液有少量的流出。壓迫性失禁主要發生在婦女當中，特別是通過陰道分娩的婦女；偶爾也會發生在男子當中，最常見的原因是前列腺手術。

緊迫性失禁：這種尿失禁與突然急迫要解小便有關。這可能與中風、前列腺肥大、帕金森病有關，也可能僅僅是膀胱習慣不良所造成的後果。在某些情況下，原因不明。

溢流性失禁：在膀胱排泄狀況不佳的情況中，尿失禁可能發生在不應該發生的時間。對男子來說，最常見的原因是前列腺肥大所造成的阻塞，堵塞了尿液的溢流。膀胱肌肉過弱也會導致膀胱排泄不佳。

功能性失禁：身體、精神或環境問題造成的後果，諸如可動性差、靈活性差、失去記憶、甚至建築物設計不佳也會影響到人們的上廁所或使用廁所的能力。

反射性失禁：這種尿失禁是由於控制膀胱功能的神經受到損傷所造成的，常見於脊椎受傷的人士之中。