

---

## Managing Bladder Incontinence 處理膀胱失禁

---

### What is bladder incontinence?

#### 什麼是膀胱失禁？

- 失去控制膀胱的能力會引起小便失禁
- 這個問題的嚴重程度不同。有些人是只有少量的遺尿或只是漏尿，而有些人則會有大量的小便失禁
- 膀胱肌肉和神經以及腦部，共同控制膀胱功能
  - 這些區域出現任何一個問題，都有可能導致尿失禁
  - 感染、便秘和行動問題，也可能導致尿失禁
- 尿液 留在皮膚上，會刺激皮膚和發出臭味

### What can I do to control urinary leakage?

#### 如何控制漏尿？

- 建立一個規律的排尿習慣
- 讓如廁的過程容易一些
  - 使用床邊便器、尿壺或是床上便盆
- 保護您的隱私和尊嚴
- 避免飲用含咖啡因的飲料或食物（一般飲料、咖啡、茶或巧克力）
- 避免喝酒，因為酒精會過度刺激膀胱
- 向您的護士詢問有關--
  - 可幫助控制膀胱的運動
  - 可幫助改善膀胱功能的藥物

## What can be done to prevent odor or skin irritation?

### 該如何防止臭味或皮膚刺激？

- 保持皮膚清潔和乾燥
  - 特別注意部位的清洗並保持乾爽
  - 使用一些可以幫助您感到乾燥和消除氣味的產品
  - 使用隔離性乳霜，以保護皮膚免受尿液沾染
- 使用一些防護產品來以設法保持衣服的乾燥
  - 你的護士可幫助您選擇最適用的衣服和產品
  - 勤換衣服
- 照護病人前後，勤於洗手以防止感染
- 向你的護士詢問，何種方式或產品或可以進一步控制臭味的方法

## What to discuss with the hospice and palliative nurse?

### 可以和安寧緩和療護護士討論什麼？

- 膀胱功能的改變
  - 排尿時有燒灼感、疼痛或不舒服
  - 尿量、顏色或者氣味上的改變
- 藥物治療
  - 許多藥物可能導致失禁
- 皮膚刺激

其它的 HPNA 資料可上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查詢。

Other HPNA Teaching Sheets on are available at [www.HPNA.org](http://www.HPNA.org).

#### Reference

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2011.*

*Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum, Pittsburgh, PA: Hospice and Palliative Nurses Association; 2009.*

Approved by the HPNA Education Committee, June 2007

Reviewed January 2009, July 2013