

MOOC10 老唔惱 – 失禁問題多面睇

第一章 引言

失禁一直被視為老人科的難題和長者的主要健康問題，這是最令人不快和痛苦的症狀之一。

受失禁問題影響的人

- 常常感覺尷尬、羞愧和孤獨
- 對社會、家人、朋友，甚至自己欺瞞自己的問題
- 很少尋求醫療建議或治療

失禁發生率

Asia Pacific Continence Advisory Board Survey (APCAB) 1998

國家/地區	發生率		
	總計 (%)	女性 (%)	男性 (%)
中國	7.4	11.6	3.4
香港	12.2	12.0	13.0
印度	4.6	6.2	1.7
印尼	5.4	5.8	5.0
韓國	22.7	22.6	28.6
馬來西亞	10	13.1	7.9
巴基斯坦	23.1	24.0	13.2
菲律賓	12.4	13.9	8.0
新加坡	9.3	11.8	4.3
臺灣	7.5	7.4	7.6
泰國	19.5	20.9	14.1
合計	12.2	14.6	6.8

(Chin, 2001)

	File	Handout - Incontinence – Chapter 1
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

在 2000 年長者中心推行的一項本地社區失禁改善計劃中

有 363 名女性長者參加了計劃，

其中 40.8% 報告有尿失禁現象。

(Hsia & Mok, 2001)

在 2010 年一項關於津助的長期護理服務的本地研究中

已完成初步篩查的 5301 名年齡≥ 60 歲的中國香港長者中（平均年齡=80.4 歲）：

有 45.7% 的男性和 45.6% 的女性參與者報告有尿失禁現象。

(Bai, Leung, Lai, Chong, & Chi, 2017)

在護老院的長者中：

在過去的 20 年中，尿失禁的發生率顯著增加

1992 年為 23.3%

2003 年為 45%

2009 年為 54.1%

(The Hong Kong Polytechnic University, 2014)

據國際尿控協會 (International Continence Society, ICS) 估計，社區中 65 歲以上的組群中有 30-40% 有漏尿現象

(Stenzelius et al., 2015)

從以上研究，你可以發現：

- 失禁變得越來越普遍
- 尿失禁在女性和長者中很常見
- 在長期護理機構中發生率通常更高

	File	Handout - Incontinence – Chapter 1
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

失禁增多的可能原因:

- 低估了過去幾十年的實際情況
- 人們可能會認為失禁是衰老的正常結果。
- 人們可能會因為自己失禁而感到尷尬或害怕侵入性的檢查，從而躲避評估
- 在基層醫療診所和醫院，醫護人員很少詢問患者有關失禁的情況
- 人們很少就失禁展開討論
(Poi, 1995)

認識失禁及衰老

正常的排尿（保持乾燥和清潔）需要：

- 更高的皮質功能（社會規範需要保持乾燥）
- 意識到需要排尿（感覺）
- 膀胱儲存尿液的能力，以避免社交尷尬
- 活動能力（上廁所）和其他自理能力（例如脫下下身衣物）
- 膀胱收縮和括約肌鬆弛的能力以助排尿

隨著年齡的增長，長者可能會面對以下的挑戰

- 年齡相關的下尿導變化
- 活動能力下降
- 認知障礙
- 營養不良，例如脫水和低纖維
- 藥物副作用（例如鎮靜藥物、利尿劑、膽鹼能藥物）

年齡相關的下尿導變化

▼降低:	▲增加:
<ul style="list-style-type: none">● 尿道閉合● 女性雌激素(停經後)● 膀胱收縮● 免疫功能● 尿流● 膀胱容量	<ul style="list-style-type: none">● 男性前列腺之體積● 抗利尿激素減少導致夜尿增加● 膀胱收縮力下降引起的排尿後殘留尿（PVRU）

**陰道萎縮 + 膀胱容量減少 + 膀胱刺激 → 尿頻 +/- 失禁

泌尿系統問題的表徵和症狀

- 無意識的尿失禁
- 咳嗽/打噴嚏時漏尿
- 尿急時漏尿
- 夜尿症 (睡覺時從床上醒來排尿> 1 次)
- 尿床
- 尿頻(>7 次/天)
- 尿流細弱

警號

- 血尿(尿液中有血) – 慎防尿路感染或結構性病變
- 排尿不暢
- 排尿困難(排尿時疼痛) } 這兩個通常與尿瀰留或溢出性尿失禁有關

→需盡快求醫

失禁對長者的影響

身體方面

- 不適
- 臭味
- 皮疹
- 壓瘡
- 跌倒 (急著去廁所導致容易跌倒)
- 脫水, 為防止漏尿而減少攝取水分

心理方面

- 喪失自尊和自信
- 依賴
- 憂愁 (不知道該如何處理)
- 尷尬
- 抑鬱

社會方面

- 回避社交生活
- 由於不想讓其他人知道自已的情況而孤立自己

	File	Handout - Incontinence – Chapter 1
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	4

財務方面

- 購買失禁產品引致財政負擔增加
- 影響生活質素!

他們如何應對呢?

回避

- 長途旅程（與其他人一起）
 - 與朋友的短途旅程
- 造成社交孤立

規劃

- 不喝水 → 脫水和高尿液濃度會引起膀胱刺激
 - “以防萬一”（不尿急時去廁所，以防漏尿） → 如果小便過於頻繁，會降低保持尿液的能力
 - “廁所位置配對”（確定廁所的位置，然後規劃路線）
 - 尋找靠近廁所/門的座位
 - 穿深色衣服（不易被發現衣服濕了）
 - 攜帶備用內褲
- } 造成煩惱與焦慮

清潔

- 頻繁洗澡 → 可能會引起皮膚刺激並帶來心理負擔
- 頻繁換衣服 → 造成煩惱與焦慮
- 使用香水（掩蓋尿味）

使用尿墊

- 如果知道沒有廁所
→ 使用衛生紙作為“尿墊”是不正確的。第4章將討論如何選擇失禁產品。

對照顧者的影響

- 壓力
- 憤怒
- 不耐煩
- 沮喪
- 清潔私處時侵犯了他們的隱私
- 苦惱
- 睡眠障礙

	File	Handout - Incontinence – Chapter 1
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	5

- 親密感減少
- 財政負擔增加
- 社交生活受到影響
- 生活質素下降

照顧者可如何幫助長者並減輕壓力？

1. 同理心

- 理解長者內心之憂慮，耐心和機智地緩解長者的焦慮，這也有助於為照顧者減壓

2. 帶長者進行檢查，看看失禁的原因是否可以得到治療

- 在醫療問題得到解決後可改善大部分症狀

3. 穿上易於穿脫的衣服

- 穿著橡筋褲可以快速脫下
- 協助長者能夠更快地上廁所，並盡可能避免事故
- 如果照顧者需要幫助長者進行清潔，簡單的衣服會更容易穿上及脫掉

4. 注意飲食

- 避免長者攝入咖啡因，如咖啡、茶、中式茶、巧克力和冷飲、辛辣食物和過量的新鮮或乾果

5. 時刻做好準備

- 用小袋子將用品裝好，例如失禁尿墊、濕紙巾、紙巾甚至是後備衣服，以防一同外出時出現事故

6. 採取實際的態度

- 這技巧可以幫助長者克服害羞或尷尬
- 用直截了當的方式消除疑慮：“哦，你出了意外(意指失禁)真是太糟糕了，不過別擔心。很多人都遇到過這種事。讓我幫你清理乾淨，換上一些乾爽舒適的衣服。”

7. 接受幫助

- 許多照顧者需要獨自承擔起照顧長者的全部責任
- 鼓勵他們向家居照顧服務尋求協助，例如洗澡、打掃房屋或陪同他們覆診
- 安排一些個人時間來減壓

- 第一章完 -

	File	Handout - Incontinence – Chapter 1
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6