

香港中文大學那打素護理學院： 「流金頌」培訓計劃

CTP003—慢性疾病處理及臨終關懷 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

長者排洩問題多面睇

2010年05月26日 (星期三)



資助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

第一課 (26/5/2010)

- 何謂大小便失禁
- 大小便失禁
 - 成因
 - 種類
 - 評估
 - 預防方法

大小便失禁???

- 失禁可分為
 - 小便失禁
 - 大便失禁
- 不自主控制大小二便的排放，及在不適當的時間及地方大便或小便

小便失禁

- 失禁較常發生於
 - 女性
 - 長者
 - 神經系統疾病患者
 - 住院舍的人

為何長者**傾向**有失禁情況

- 長者膀胱容量較低
- 尿道最大關閉壓力減弱，排尿後剩餘尿

但不會引至失禁

失禁原因

- 暫時性
- 確立性

暫時性失禁原因

- 譫妄，神志錯亂
- 感染，如尿道炎、萎縮性陰道炎等
- 藥物，如利尿藥、精神科藥物等
- 酒精或含咖啡因飲料

暫時性失禁原因

- 過多尿量
- 活動受限制，如中風、關節痛
- 大便嵌塞或便秘
- 心理因素，如抑鬱、故意吸引別注意等
- 環境因素，如陌生院舍

確立性失禁種類及原因

- 功能性失禁 (Functional incontinence)
- 急切性失禁 (Urge incontinence)
- 滿溢性失禁 (Overflow incontinence)
- 壓力性失禁 (Stress incontinence)

功能性失禁

- 患者意識到需要小便，但因活動及功能方面有障礙，而未能及時往廁所，導致小便失禁
- 多發生在傷殘人士、長者、慢性病患者，如中風、帕金森症、老人癡呆症

急切性失禁

- 膀胱肌肉過度敏感或大腦不能有效壓抑膀胱引至
- 患者有便意時，便即時需要小便，若不能在短時間內往廁所，則可能遺尿
- 多次中風病人、老年癡呆症患者、長者

滿溢性失禁

- 泌尿神經疾病如神經萎縮或脊骨神經疾病，導致膀胱張力過低或無收縮力，小便聚積於膀胱內，患者在完全沒有便意感覺時會有小便流出
- 最常見成因
 - 前列腺增生
 - 糖尿病神經性膀胱
 - 尿道狹窄

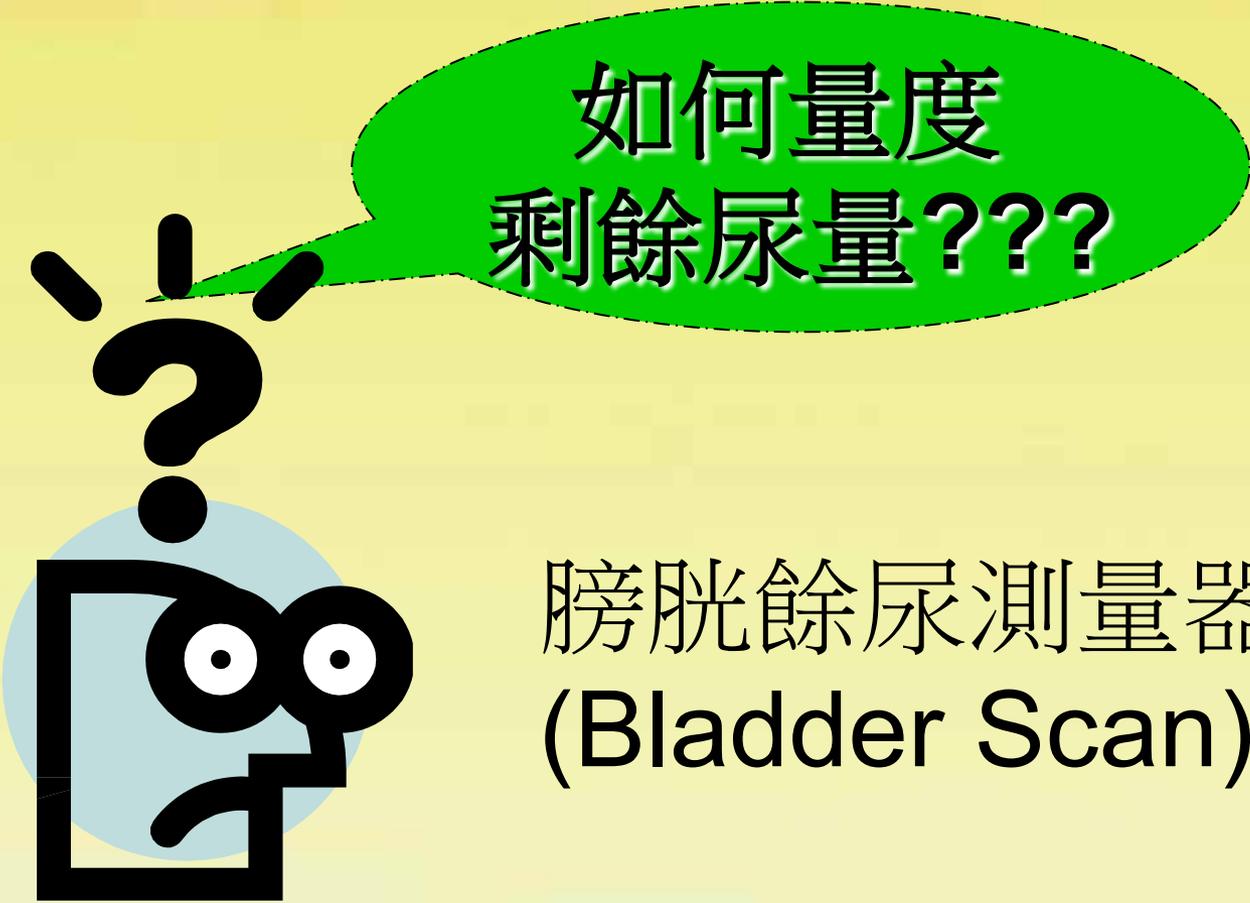
壓力性失禁

- 骨盆肌肉鬆弛導致膀胱頸阻力降低，當有腹內壓力增加時，如咳、大笑、運動等，便有不隨意的小便流出
- 通常因激素缺乏或之前經陰道生產或手術所導致
- 婦女尤其多次生產、身體較胖、長期咳嗽及年長者較多

評估

- 尿液分析
- 出入量記錄
- 排尿日記
- 剩餘尿量
- 大便習慣

- 病史
 - 內科問題
 - 藥物史
 - 過往泌尿生殖系病史
- 病徵
 - 失禁病徵，神經系統病徵，心理病徵
- 環境因素



如何量度
剩餘尿量???

膀胱餘尿測量器
(Bladder Scan) !

如何知道長者遺尿？

- 濕褲及牀鋪
- 有尿漬
- 身體有尿味
- 往洗手間時漏尿
- 不知急尿
- 尿頻
- 咳嗽或打噴嚏時滲尿

預防小便
失禁方法??



- 減少含咖啡因及酒精的飲料
- 多吃高纖食物以防便秘
- 培養良好小便習慣
- 強化骨盆底肌
- 避免過肥

大便失禁

大便的形成

- 食物的營養經過消化系統被吸收後，食物的殘渣被送往直腸，直腸再吸收有用的物質，剩下不能消化的廢物，形成糞便。
- 當糞便儲存到一定份量，便有急便的感覺
- 正常排便：括約肌放鬆，直腸壁收緊

長者大便失禁原因

- 功能衰退，肌肉萎縮，神經系統反應遲鈍
 - 直腸失去急便感覺
 - 直腸容量減少
- 疾病或藥物引致
- 括約肌受損
- 便秘

預防方法

- 提肛運動，增強括約肌的收縮力
- 適當運動，防止便秘
- 切忌濫用瀉藥
- 忌刺激性或油膩的食物
- 養成定時排便的習慣

大小便失禁的影響

- 自我形象降低
- 皮膚破損
- 增加尿道感染機會
- 增加與他人的疏離
- 增加經濟負擔

<http://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/>

完