



長者 解決 便秘



▲ 更年期後的女性較容易失禁，平日可多做骨盆底肌運動，預防失禁。

香港人口持續老化，長者隨着身體功能逐漸退化，就連每天上廁所這件小事也可能變得困難。大小便失禁問題，成為他們難以啟齒的秘密。有長者為了防止失禁，盡量飲少些水，最終造成便秘，令失禁情況加劇，嚴重甚至會影響日常生活。

失禁並不是一個老化的必然過程，失禁問題的出現，是表示身體出現毛病，大部分長者透過治療、訓練及生活調節，情況都會得到改善。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：林彥博

◀ 長者失禁會困擾情緒，如因此而拒絕飲水會造成便秘，加重失禁情況。

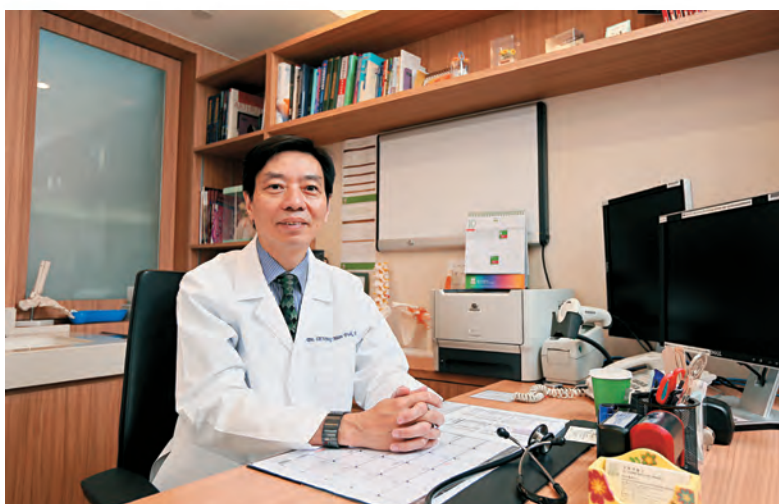
起長者失禁問題，很多人會立即聯想到咳嗽、大笑及跑步時，小便不由自主地滲出，這種壓力性失禁問題，通常發生在長期咳嗽、多次生育及更年期後的女性長者。

七十多歲的張女士，年輕時經陰道分娩生了五個寶貝，由於當時缺乏健康教育，生產後沒有進行骨盆底肌肉運動鍛鍊，隨着年齡增長，下盤肌肉鬆弛，導致失禁問題。她為了防止失禁，每日只飲少量水，希望減少尿失禁，但最終卻造成便秘，反令失

提

起長者失禁問題，很多人會立即聯想到咳嗽、大笑及跑步時，小便不由自主地滲出，這種壓力性失禁問題，通常發生在長期咳嗽、多次生育及更年期後的女性長者。

▲長者需多喝水，增加腸道蠕動，預防便秘引致失禁。



▲ 梁萬福醫生說，失禁通常由於疾病而引起。

禁問題加劇。

養和醫院老人科專科醫生梁萬福說：「長者失禁問題常見，但這並不等於長者就一定會失禁。失禁通常是由於疾病而引起，醫生要為患者找出病因，再對症下藥。」

壓力性失禁

為何女性會較男性容易出現失禁問題，梁醫生說：「部分女性在五十至六十歲時，便可能出



▲ 多吃蔬菜等高纖食物，可預防便秘。

現失禁問題，主要原因是更年期後女性荷爾蒙流失，以及多次生產後骨盆底肌肉鬆弛引致。」此外，長者減少飲水，形成便秘，乾硬的大便塞着大腸或直腸，長時間刺激敏感的膀胱，令失禁問題加劇。

梁醫生指出，長者為了解決失禁問題而減少飲水的觀念是錯誤的，身體缺水除了會造成便秘外，更會令尿液變濃，過濃的尿液會刺激膀胱，令本身患有膀胱過動症長者的失禁問題惡化。膀胱過動症患者的膀胱通常會突發性收縮，令膀胱內壓力增加，若趕不及如廁，便會失禁，有患者每日需小便超過八次（正常約六至七次）。

患上膀胱過動症的原因通常是由其他疾病引起，梁醫生說：「有很多原因都會導致失禁，醫生在診斷時，通常會先了解患者的日常生活習慣，及有沒有長期病患等問題。原因是長者如患上帕金森症、認知障礙症或中風，

告別失禁



都會因為腦部控制排尿功能減弱，不能忍尿，導致失禁。」

便秘造成大便失禁

另一個案是一名六十多歲的

男性長者，他本身患有膀胱過動症，而隨着年齡增長，前列腺增生，令他出現繼發性的膀胱過度活躍症。除了尿頻外，亦有失禁情況。該名長者亦由於失禁而減少飲水，最終造成便秘，令失禁問題更加嚴重。

梁醫生說：「長者減少飲水

除了造成便秘，令膀胱敏感導致小便失禁外，乾硬的大便塞着直腸或大腸，堅實的大便令大腸黏膜分泌液體出來，大便連同分泌物會在大腸周邊地方滲出，形成大便失禁的假象。當長者發現大便失禁，自行服食止瀉藥，這往往令情況弄巧反拙，令便秘問題加劇，嚴重時需要透過放便解決。

解決大小便失禁問題，醫生要抽絲剝繭，通過問症及檢查而

▼ 解決便秘問題，改善失禁，長者恢復愉快社交生活。



先了解排便時間，再編定排便時間表，有效改善失禁。



訓練改善失禁

找出病因，再透過訓練、藥物及手術等方法解決。梁醫生說，當失禁患者求診時，通常會先了解他們的病歷，再歸納出治療失禁的方法。

長者失禁，很多時由於疾病引致，例如柏金遜症、認知障礙症或中風，患者除因腦部影響排尿功能而不能忍尿外，還會因膀胱過動症、前列腺增大、未能表達便意或行動不便等多個因素而造成失禁。由於病因眾多，醫生需要為患者進行尿流動力測試分析以找出問題根源。

尿片

長期臥床或行動不便長者可使用尿片，市面上有尿片可顯示尿濕程度，方便護理者更換。



輔助用品

改善失禁



甘油條

長者當便秘時可使用甘油條幫助排便，預防大便積聚。

梁醫生講解說，尿流動力測試可評估膀胱及尿道功能，方法是放一條導管入尿道，再放另一條管入肛門，分別量度膀胱及腹部壓力；然後注水入膀胱令膀胱脹大，觀察病人何時有便意及在咳嗽時是否有小便滲出。當病人在短時間內尿急，即代表膀胱敏感，而在咳嗽時漏尿，則代表有壓力性失禁。

針對女性長者在更年期後出現的壓力性失禁問題，可透過骨盆底肌運動訓練改善。梁醫生講



▲ 患有認知障礙症的長者，由於找不到廁所而導致失禁，家屬可在家中貼上指示。



解訓練時說，婦女在任何地方，無論站着、坐着或躺着都可以進行：先用力緊閉尿道、陰道及肛門口，感覺就如肚瀉時忍着大便，每次收縮後持續五至十秒，再放鬆十至二十秒，重覆十遍，每日練習兩至三次，可有效改善失禁。

此外，膀胱訓練亦能改善失禁情況，護理者先了解病人的排尿時間，並編訂時間表，訂下目標。如病人由每一個半小時需排尿一次，逐漸延長至兩小時一次，訓練忍尿，盡量減低膀胱敏感度，提升生活質素。

多飲水防便秘

嚴重膀胱過動症患者，當藥物及訓練都無法改善失禁時應如何治理？梁醫生說：「當病人因為失禁而造成嚴重困擾時，可考慮在膀胱注射肉毒桿菌素。」他解釋，醫生會透過膀胱鏡注射，

每三個月便要注射一次。

因便秘而導致失禁的長者，應調節飲食及生活習慣，梁醫生說：「長者少飲水而希望減少排尿的觀念是錯誤的，反而長者應每日攝取充足水份，令大便暢順，從而減低因大便積聚而造成的膀胱敏感，改善失禁。」

長者除了要足夠飲水外，亦要進食高纖維的蔬菜，增加腸道蠕動，同時亦要養成每日定時大便的良好習慣。梁醫生說，患有認知障礙症及中風的病人，他們腦部未能控制大便，所以每餐進食後，都會出現大便失禁情況，因此，病人應養成早上大便的習慣，去清大便後，腸道暢道，就算進食午餐及晚餐後，腸道亦有空間積存大便，避免失禁。

對於未能透過飲水及進食高纖食物而排便的長者，便需要使



通便藥

可在臨睡前服食，刺激腸道蠕動，協助訓練養成早上排便習慣。

尿壺

適合行動不便的長者定時排尿，協助膀胱訓練。



尿套

適合輕度失禁患者，有防水底部，並有黏帶令尿套可固定在內褲中。

道。如情況嚴重，需接受X光檢查及定時放便。

糖尿病導致失禁

藥物亦會導致長者失禁，梁醫生說：「很多長期病患的長者，每日都要服食不同種類的藥物，如精神科及心臟科的藥物會令長者增加排尿次數，因此醫生亦會檢討處方藥物的安排。」

梁醫生提醒，糖尿病亦會導致失禁，原因是糖尿病患者的神經線受損，不能傳遞排便訊息，患者沒有排尿感覺，令膀胱不斷脹大，滲出尿液。因此，患者需定時排尿，及檢查腎臟功能，避免尿液積存，影響腎功能。

當長者未能完全根治失禁情況，除可選擇改善家居環境外，亦可使用輔助器具，例如使用尿片、尿套、尿壺及在廁所加裝扶手等。

▶ 行動不便的長者除可穿著尿片外，更可在家中使用尿壺，預防失禁。

