



老人尿失禁護理指導

一、何謂尿失禁？

是指不自主的漏尿，會造成當事人衛生或社交上困擾之情況。

二、尿失禁會發生在什麼年齡層及性別差異？

尿失禁可能發生在所有年齡層，會隨著年齡而增加，但主要發生在 65 歲以上之老年人，是老年失能人口中是最常見的隱疾之一。男性隨著年齡增加容易有攝護腺肥厚的情形，易造成排尿出口的阻塞；女性停經後由於雌激素分泌減少，容易造成萎縮性陰道炎或尿道炎，使膀胱較敏感而過度收縮，形成急迫性尿失禁。女性盛行率約為 25~35%、男性為 10~15%，女性為男性的兩倍。

三、尿失禁有哪些類型？

(一) 依時間持續性可分為暫時性（可復原）或永久性。

(二) 依臨床診斷可分為

- 1.應力型：症狀為當咳嗽、打噴嚏、運動或腹部用力時會有尿液排出。
- 2.急迫型：有尿急感，尿液不自主排出。
- 3.溢流型：病人膀胱難以控制，不自主的溢出少量尿液，在攝護腺肥大病人常見。
- 4.功能型：無法在有尿液感後及時至廁所解尿，常見原因包括失智、憂鬱、衰弱。
- 5.混合型：有尿急感並隨著咳嗽、打噴嚏、運動或用力時，不隨意的尿液排出。

四、尿失禁的照護措施

(一) 定期接受醫療照顧，並可建立 2~3 天的排尿日誌，記錄排尿時間、量、性質、什麼情況下會發生不自主、不隨意尿流出等，供醫護人員照顧上的參考。

(二) 在醫護人員指導下，透過治療及持續復健，學習輔助用具，進行有計劃的排尿訓練、行為訓練技巧，來養成按時排尿習慣。女性可接受骨盆底肌訓練，針對骨盆底肌群進行自主收縮及放鬆運動，以增加骨盆底肌肉的功能，進而增加尿道閉闔的力量。

三軍總醫院 護理部 編印
老人醫學部

諮詢電話：(02)24633330



- (三) 對於急迫性或應力性尿失禁者，可重新建立按時排尿之習慣，不論有無尿意，均依計劃時間如廁，白天可 2 小時排尿一次、晚間則每 4 小時排尿一次，並減少咖啡因與酒精攝取。
- (四) 日間可分次攝取足夠的水份，睡前避免過量飲水，可於睡前先排空膀胱，以保持好的睡眠品質。
- (五) 長期臥床之尿失禁者，可使用看護墊、成人紙尿褲或尿片，床墊上可增加橡皮或防水中單，以降低床墊髒污潮濕之機率。男性可使用尿套固定袋，需注意固定之鬆緊度，避免滲漏或壓迫。
- (六) 長期臥床之尿失禁者，需小心保護皮膚，避免被尿液浸濕；若浸濕時則儘快小心的擦拭，保持乾燥，以免因潮濕及尿液產生的氨，造成紅疹與皮膚破損。當衣服、床單、床褥等物品被浸濕時，需儘速更換。
- (七) 若已使用留置導尿管，需注意水分補充、定時清空尿袋內尿液，適度的固定尿管及維持尿袋低於膀胱，以避免尿道刺激與尿液倒流，每日清潔會陰部，避免尿路感染。若出現尿少、發燒等泌尿道感染之情形時，必須儘快就醫。
- (八) 若因尿失禁之問題感到情緒低落時，請與醫護人員進行溝通，以解決您生活照顧上之困擾，或可尋求心理諮商，排除情緒困擾。

五、維持尿失禁長者如廁之安全環境，且避免發生跌倒情形，須注意哪些部份？

- (一) 維持家中走道暢通，使老人至浴廁無障礙。
- (二) 走道及浴廁加裝扶手，以協助老人行走與使用的安全。
- (三) 走道及浴廁要有充分的照明。
- (四) 如廁時應有足夠的隱私空間。
- (五) 廁所地面須保持乾燥，以避免滑倒。
- (六) 若需要，可放置尿壺或便盆（椅）於床旁，以降低因睡醒中來不及走到廁所時使用。衣物可以儘量簡化如穿著鬆緊帶的褲子或以拉鍊替代鈕扣，減少如廁時解開衣物的困難。

參考資料

沈怡雯 (2019)。淺談婦女應力性尿失禁。彰基院訊，36(11)，201-21。



Lukacz, E. S. (2021). Evaluation of females with urinary incontinence.

UpToDate. Retriever January 10, 2022, from https://www-uptodate-com.utorpa.ndmctsg.edu.tw/contents/evaluation-of-females-with-urinary-incontinence?search=Urinary%20Incontinence&source=searchresult&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

護理指導評值：

◎是非題

1. () 尿失禁依時間持續性可分為暫時性（可復原）和永久性？
2. () 女性尿失禁可接受骨盆底肌肉訓練，以增加骨盆底肌肉的功能，進而增加尿道閉闔的力量？
3. () 衣物可以儘量簡化如穿著鬆緊帶的褲子或以拉鍊替代鈕扣，減少如廁時解開衣物的困難？

◎選擇題

4. () 尿失禁敘述何者正確？
(1)尿液不自主流出的情形；(2)尿失禁男性是女性的兩倍；(3)多攝取咖啡因與酒精可改善尿失禁；(4)多發生在年輕人。
5. () 常見的尿失禁種類有哪些？
(1)應力型；(2)急迫型；(3)溢流型；(4)功能型；(5)以上皆是。
6. () 維持尿失禁長者如廁之安全環境，且避免發生跌倒情形，須注意哪些部份？
(1)維持家中走道暢通，使老人至浴廁無障礙；(2)走道及浴廁加裝扶手，以協助老人行走與使用的安全；(3)廁所地面須保持乾燥，以避免滑倒；(4)若需要，可放置尿壺或便盆（椅）於床旁；(5)以上皆是。

（答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解）

1. (O) 2. (O) 3. (O) 4. (1) 5. (5) 6. (5)

三軍總醫院 護理部 編印
老人醫學部

諮詢電話：(02)24633330