



九龍東醫院聯網  
KOWLOON EAST CLUSTER



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# The Roles and Challenges of Continence Nurse Consultant in Hong Kong

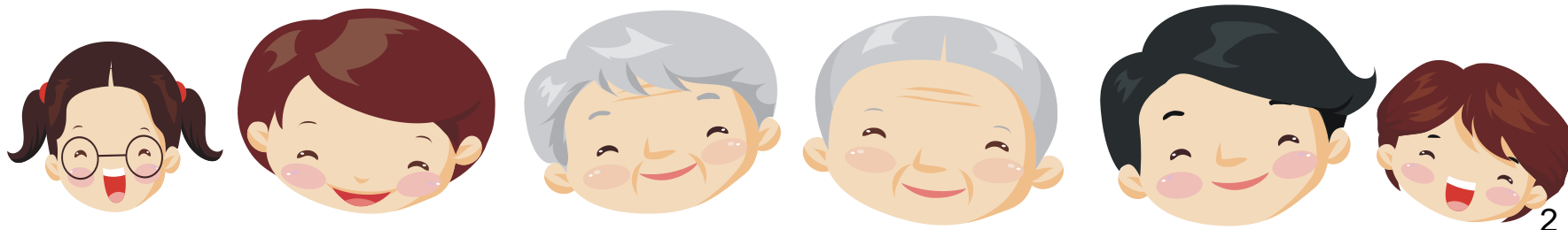
Chan Sau Kuen ,Becky  
Nurse Consultant (Continence)  
KEC





# Continence care service

- The service provides assessment ,intervention and management of bladder and /or bowel problems
- All age groups of clients from 6 to elderly people



# Roles of Nurse Consultant

Research  
and  
evidence  
base  
practice

Education

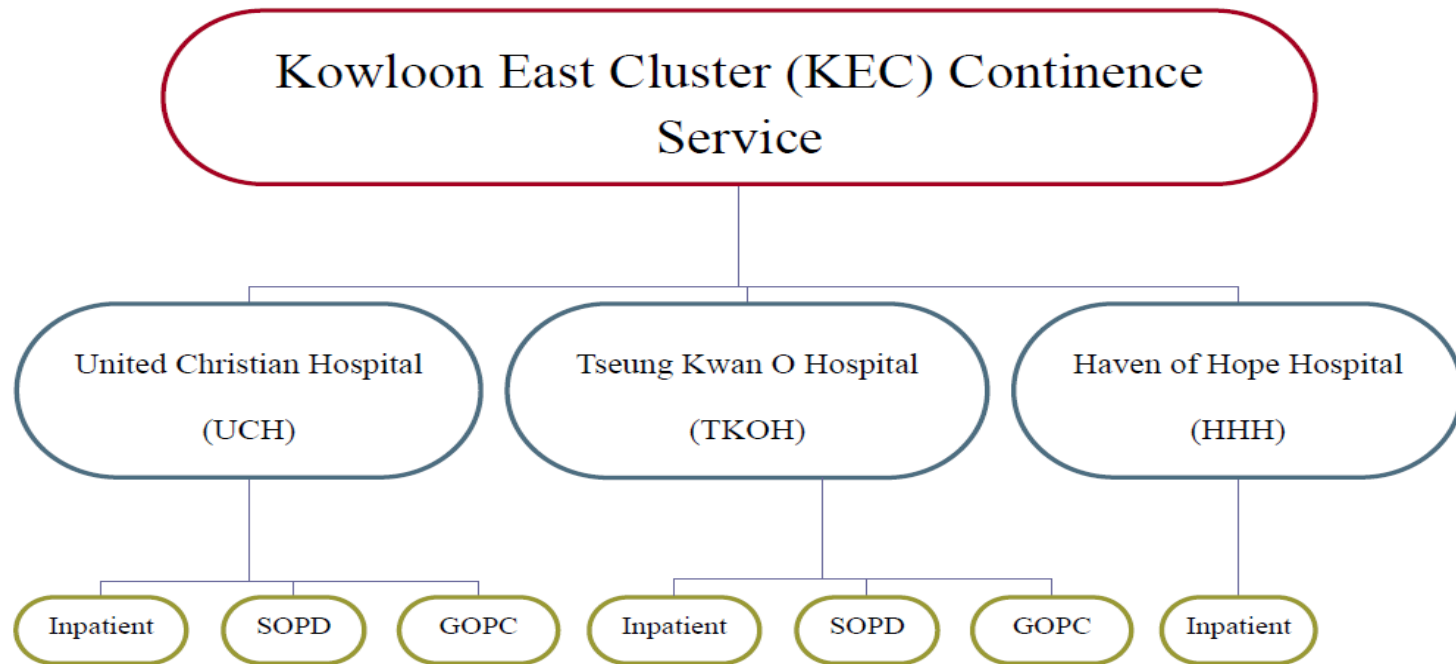


Clinical  
expert

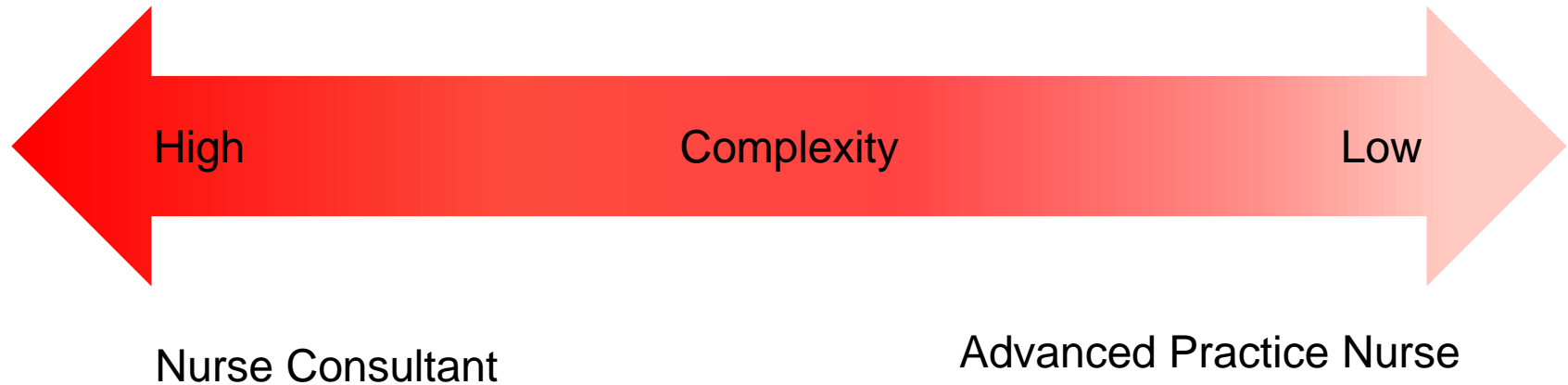
Service  
development

Continuous  
quality  
improvement

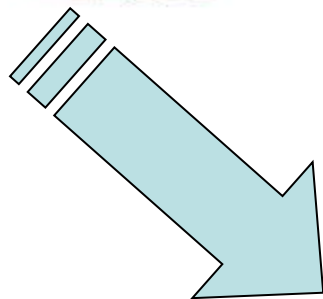
# Continence Care Service area



# Difference between role of NC and APN



# Service development :Extend service from hospital to community



九龍東醫院聯網  
KOWLOON EAST CLUSTER

醫院管理局  
HOSPITAL AUTHORITY

• 理遺護理服務 •

## 大小便有煩惱

### 請找理遺護理服務

**對象**

- 年滿18歲有大小便問題的人士

**服務範圍**

- 評估大小便問題
- 治療
- 健康教育

以下診所所有提供理遺護理服務

- 藍田普通科門診診所
- 九龍灣健康中心普通科門診診所
- 將軍澳(寶寧路)普通科門診診所

AVADU continence service poster 09\_11

聯絡部門：理遺科  
製作日期：2009年11月

-Nurse-led clinic at 3 GOPCs

-2 tier service model

Community Service

# Outreach continence nurse clinic

Subvented Care &  
Attention Home



Geriatric Day Hospital



# Collaborate with NGO at community



## 患者約1/4為長者

她稱，聯合醫院的理遺科每月平均有400人次求診，去年10月起該院把理遺科擴展至3間普通科門診，包括九龍灣健康中心、藍田分科診所及將軍澳寶寧路健康中心，約1/4失禁個案為長者。她說，該院去年11月起與基督教家庭服務中心合作，由中心派出社工向長者家訪發掘個案，至今已轉介50宗個案予聯合醫院跟進。

83歲的袁婆婆在兩年前出現漏尿問題，每隔兩小時便要換一張尿片，令她不敢外出，亦因此沒有出席其孫兒的婚禮。她及後向理遺科求診，發現膀胱收縮功能減弱，造成殘尿問題，護士遂教導袁婆婆的家傭學習「間歇式導尿術」，每天以導尿管為袁婆婆放尿3至4次，以改善其漏尿問題。



■ 83歲的袁婆婆(中)兩年前出現漏尿，及後她向理遺科求診，漏尿問題獲得改善。 本報記者李見安 攝



# Set up Integrated Continence Care Service at UCH



# Education :education within hospital

In-service training



Post –registration certificate course



# Exhibition board at hospital

## 小兒夜遺尿

**定義**

小朋友在五歲以上，只在夜間尿床（俗稱漏尿），而每月多於兩次者。

**泌尿系統的運作**

- 1) 腎臟 —— 負責製造尿液
- 2) 輸尿管 —— 從腎臟輸送尿液到膀胱
- 3) 膀胱 —— 由肌肉組成，富彈性的袋狀器官
- 4) 尿道 —— 一條幼細的管道，負責把尿液排出體外，男孩的尿道比女孩長
- 5) 括約肌及會陰底肌肉 —— 負責控制膀胱的出口，收縮時可關閉膀胱出口，使尿液留在膀胱直至找到洗手間為止。

今晚如果再漏尿，會好煩嘅！

膀胱就好像一個靈活的孩子，當膀胱肌肉放鬆，慢慢儲存起需要排出的尿液時，膀胱的容量就大。而每個人的膀胱容量都不同，當膀胱的尿液積存到最高的容量時，膀胱便會發出「膀胱已滿」的訊息，是時候尋求排洩途徑，發出「尿尿」的指令。排尿時，膀胱肌肉收縮而尿液排出體外。

## 夜遺尿的成因

尿床的成因很多，但大致可歸納為以下三種：

- 1) 入睡後，身體不能分泌足夠的「抗利尿激素」，令睡眠時製造大量尿液，膀胱的容量因而相對地過少。
- 2) 膀胱肌肉在入睡後的活動增加，引致膀胱的容量減少。
- 3) 大腦在入睡後不能正常地處理「膀胱已滿」的訊息，作出醒覺的反應而起床，患者往往就在半醒半睡的情況下排尿。

**何時應求診？**

5歲的小孩仍有尿床，如次數不太頻密（少於一星期一次）暫觀察，症狀有機會隨著年紀長大而消失。如夜間尿床情況嚴重（每晚都有尿床）或七歲以上仍有尿床，應尋求專業人士。

**治療方法**

- 1) 教導小朋友每天飲適量水份（大約五至七杯），但避免在睡前飲茶、咖啡及太多水份
- 2) 提醒小朋友睡前要如廁
- 3) 減少便秘，多進食高纖維食物，如生菜、蔬菜、麥等
- 4) 心理及行為訓練
  - 以一個獎勵式的鼓勵方法去訓練小朋友晚上起來如廁，樂善紀錄者可獲得如廁次數的精密視查及適當獎勵，亦獎勵小朋友給予治療順從性。
- 5) 尿床感應器
  - 能察覺感應器連接到小朋友的內褲。當尿床時，感應器會響並弄醒小朋友。漸漸地，小朋友便會學到沒有感應器的情況下自動起床如廁。因此方法的效果通常較慢，更需得到家中各人的合作與協助。
- 6) 膀胱訓練
  - 有部份小朋友日間也有膀胱肌肉不穩定的情況出現，需要專業人士指導下作適當的膀胱訓練。
- 7) 藥物
  - 藥物如「抗利尿激素」，小朋友於睡前服食此類藥物，作用是令尿液減少。有些藥物是針對膀胱肌肉不穩定的情況，作用是令膀胱肌肉放鬆，增加膀胱容量，改善尿床情況。使用藥物治療，需要專業人士指示下才能服用。

資料來源：香港醫學會聯合醫院內科門診（泌尿科） 製作：健康資訊中心 08 / 2003

## 膀胱嗝救命 失禁有得醫



### 理遺科

理遺科是本港醫護人員創制的專科名稱，指專門處理大小便問題的專科。無論是不能排泄出來，又或不受控制地排泄出來，例如急小便時小便自行漏出、小便後有小便滴出，或因咳嗽、大笑、打噴嚏或運動時有小便漏出等，都屬於理遺科的範疇。

全港最少一成女士有這樣一個小秘密：趕去會議室，只是跑兩步，漏了。相約一眾好友相聚，談到興起一笑，又漏了。打一個噴嚏，又漏了……因為尿失禁，衛生巾換完又換，比經期來時用得更多！這樣麻煩，有解決方法嗎？

文：袁岱霖

主圖：Maxim Protsenko (Dreamstime) 圖：陳淑安、受訪者提供

### 年長/產後才失禁？



1992年離開辦全地第... 一個理遺專科中心的基督教聯合醫院，其理遺科顧問陳秀娟（左圖）說，很多人以為尿失禁大多發生在年長或生了多個孩子的婦女身上，事實上，尿失禁會發生在所有年齡層的女性。好像體型肥胖的人、長期咳嗽、提很重的重物，導致腹壓過高，傷及骨盆底部，影響膀胱肌肉（見右圖）的控制而漏尿。不少人認為尿失禁並不致命，只屬小問題，以為過一陣子便沒事，沒有必要求醫；又或羞於啓齒，擔心要接受手術，甚至以為是不能醫治的，是「人生必經階段」。她們唯有用衛生巾遮住漏出來的尿液，可是問題還是存在，情況愈來愈嚴重。

### 用衛生巾不衛生

但陳秀娟表示，用普通衛生巾處理尿失禁並不衛生。她解釋，普通衛生巾的設計本是吸收經血，但尿液水分較多，尿失禁時漏出來的液體分量也較一般經血的多，衛生巾未必能全部吸收。患者往往以為只是漏出少許尿液，誰知分量遠超估計，若不及時更換，會發出臭味，也容易引起陰道炎，而胯下的皮膚也會因尿濕而摩擦，出現過敏和生瘡癩。所以，採用針對尿失禁的尿墊比較衛生，雖然較普通衛生巾略貴，但可減少上述問題的出現。

尿失禁除了引起個人衛生問題，增加尿濕感或使活動能力稍差的人出現尷尬外，患者情緒也容易出現焦慮或抑鬱，影響人際關係和自信心，社交圈子會逐漸縮窄，甚至影響婚姻生活。如果大家想尿失禁的原因（見「自驗失禁」），不難明白病向淺中醫的道理在此最正確不過。

### 調節飲食或可改善

她稱，經過治療後，約30%患者可得到根治，超過60%也可以得到顯著改善。大部分尿失禁個案接受非侵入性治療已能有效解決。例如：  
● 調節飲食及生活習慣：試過有「非咖啡不歡」的患者出現失禁問題後，按指示逐步減少喝咖啡，以清水代替，過程雖有如戒癮，但失禁問題大有改善；



專用尿墊 採用針對尿失禁的原型墊使用衛生巾衛生。

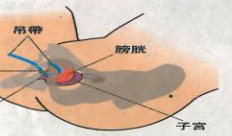


● 骨盆底肌肉運動：強化骨盆底肌肉的機能，能治療壓力性或急迫性失禁（見「5類失禁」），效果顯著，堅持8星期，已能見效。她舉例稱：「有婆婆一直以為「年紀大，機體壞」，誰知練習後，不再失禁，至今年過百歲了。那部「機體」仍然運作自如。」（運動詳見「鍛煉骨盆底肌肉」）

● 物理治療改善肌肉收縮 在部分情況下，醫生會加入藥物，或轉介病人接受物理治療，以輔助患者刺激肌肉收縮，改善問題。有些較嚴重的病例，骨盆底肌肉和連結組織已過度鬆弛，不足以支撐尿道使之有效關閉，或要考慮接受手術。然而準備生育的婦女，則不建議採用這類手術。

無張力吊帶手術 基督教聯合醫院婦產科高級醫生吳榮華（右圖）說，傳統膀胱頸懸吊手術，是通過開腹把吊帶將膀胱頸及尿道附近的肌肉提高，連接至恥骨，病者需住院3至7天，成功率達90%。但若吊帶拉得過緊，會產生排尿困難，可能需重做一次。

他指出，近年微创手術和生物科技進步，現在多改用無張力吊帶手術，把與人體相容的吊帶由陰道壁穿引入體內，繞過尿道後方（見下圖）。當患者腹部因打噴嚏或跑步而用力時，吊帶便能托住尿道中段，使之不滲尿。由於手術的切口較小，一般兩天便可以出院。



### 5類失禁

- 壓力性失禁：** 當咳嗽、大笑或跑步時，腹腔壓力增加，骨盆底肌肉鬆弛，引致尿道口控制能力減弱，小便就不禁滲出來。多次生育、更年期後、肥胖或患有長期咳嗽的婦女較常見。
- 急迫性失禁：** 膀胱過分敏感。當患者有尿意時，膀胱便不正常地收縮，形成「膀胱過動」，小便即時漏出，不能制止。膀胱過動多屬原發性（即原因不明），但部分卻是由其他疾病所致，包括泌尿系統疾病，如泌尿系統受細菌感染、結石或腫瘤等，又或中樞神經系統疾病，例如中風、帕金森症、老年癱瘓症和脊髓神經受損等。

### 鍛煉骨盆底肌肉

- 1. 姿勢：初學者可以選擇仰臥、坐下或站立。
- 2. 方法（以坐下為例）：  
a. 坐在椅上，雙膝微分與肩齊，小腿垂直，腳掌平放在地上，身體稍前傾，雙手放鬆放在大腿上或兩側。  
b. 這時鬆弛狀態的骨盆底肌肉會貼近椅面，然後開始收緊骨盆肌（如忍小便的感覺）至肛門肌（如忍大便的感覺），使它們提高並離開椅面，盡量維持5至10秒，然後放鬆10秒，重複10次。  
c. 每天最少要做5回。

- 3. 注意事項：  
a. 做前宜向理遺科護士或物理治療師查詢是否合適。  
b. 運動時不必閉氣，亦不要收緊腹部肌肉。  
c. 其間不應出現任何不適，如有，請向理遺科護士或物理治療師反映。  
d. 處理到骨盆底肌肉運動的方法後，在任何時間及地點都可以進行，例如看電視或等車時都可以悄悄密做。

- 混合性失禁：患者同時有壓力性和急迫性失禁的徵狀。
- 滿溢性失禁：膀胱肌肉收縮能力減弱，開始時小便不流暢，到未段排尿不滑；但其後膀胱失去感覺，患者一動，小便又不自主地滲漏出來。成因多由泌尿神經出現誤傳而起，糖尿病患者較常見。

### 預防有法 保護膀胱

- 並非所有的尿失禁都可以預防，然而，你仍然能採取一些預防措施來保持膀胱健康：  
1. 每天喝6至8杯水  
2. 減少飲用含咖啡因或酒精的飲料  
3. 增加進食高纖維的食物，預防便秘，有助減少因用力排大便而使腹壓上升及令骨盆底肌肉鬆弛的問題  
4. 培養良好的小便習慣，不要稍有尿意便急為「以防萬一」而頻頻上廁所；當足尿量才排尿，也可使膀胱保持正常容量  
5. 在清潔陰部時，應由前往後抹拭，避免尿道感染引致尿失禁  
6. 強化骨盆底肌肉，經常練習骨盆底肌肉運動，避免提舉重物引致骨盆底肌肉勞累或鬆弛  
7. 保持正常體重，以免因肥胖引致腹壓增加

資料來源：基督教聯合醫院理遺科及香港理遺學會網頁

### 求助有門

- 6歲以上有大小便問題人士，除了由私家醫生轉介至專科門診外，也可以由普通科門診的醫生轉介
- 相關網站：[www.hkuqa.org.hk](http://www.hkuqa.org.hk)（香港泌尿師科協會）  
[www.hkcs.hk](http://www.hkcs.hk)（香港理遺學會）

# Health talk for public

In the community



At hospital



# Continence resource centre



# Continuous Quality Improvement



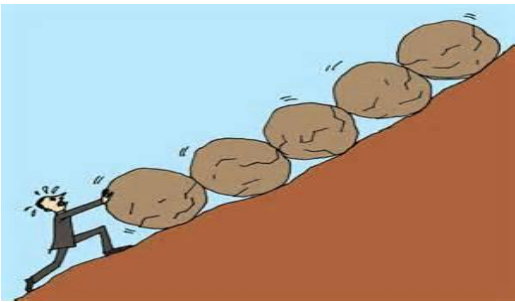
- Standardization of guidelines and protocols
- Promote the use of bladder scan

# Research and evidence base practice



- Evidence base practice
- Develop clinical pathway for continence care





# Challenges

- To raise the awareness of continence care
- To standardize the guidelines and protocols of continence care in a cluster level
- To change health care models
- To improve the facilities



Thank you