

新界西醫院聯網 — 內科及老人科 —

功能性尿失禁 護理教育



什麼是功能性尿失禁？

患者有正常的小便意識和排尿功能，但因認知障礙，活動能力受損或環境因素進而導致尿失禁。



常見成因



認知功能下降

例如腦退化症、帕金森症、中風等導致無法理解或執行如廁動作。



活動能力受損

例如多發性硬化症，關節炎，視力不佳或因受傷導致行動不便。



患有精神疾病



受藥物影響

例如利尿劑或鎮靜劑用者。



環境障礙

如燈光昏暗，需上落樓梯。

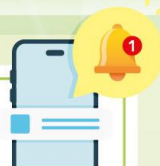


其他因素

隨著年齡增長，膀胱肌肉和支援肌肉群的退化，膀胱的儲尿能力也會下降，因此增加了尿失禁的機會。

家居護理注意事項 — 保持如廁功能

01 提示小便



通過定時提示，提供協助，以減少患者尿失禁的頻率，亦可增加對膀胱的控制。照顧者可以正面回饋來鼓勵患者自發小便。

02 定時小便

患者可透過每隔2 - 3 小時排尿來訓練控制膀胱的能力，提高患者對排尿的知覺。每次小便時應盡量排空膀胱的尿液。

03 排尿訓練

透過延長排尿間隔時間進行膀胱訓練，以改善滲尿情況。

04 改善家居環境：

- ▶ 清除家中障礙物以免絆倒;
- ▶ 洗手間加高馬桶座圈和安裝扶手;
- ▶ 保持家居和浴室燈光明亮。



05 衣服的選擇

選擇能輕鬆穿脫的衣服褲子。

06 改變生活方式

確保攝取足夠水分和食用纖維，預防便秘。維持健康的體重，改變飲食習慣，避免咖啡，茶，有氣飲料，辛辣食物等刺激膀胱的食物和飲品。



07 藥物

在某些情況下，醫生可能會處方或審查藥物，有需要可與您的醫護專業人員作進一步討論。

08 外出時

適當使用護墊吸收漏尿，時常保持皮膚清潔及乾爽。

總結



倘若失禁問題持續未能改善，不單會給患者帶來生活上的不便，更會為照顧者增添壓力。制定個人化對策能有效解決失禁問題，並顯著改善患者及家屬的生活質素。如有需要，請向醫院人員查詢。



鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金
Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

製作日期：2026年1月
Version: Jan 2026

醫院管理局
版權所有 翻印必究
Hospital Authority
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>