



臺北市立聯合醫院護理指導

婦女尿失禁中醫保健及食療方



100 年 04 月 25 日制訂

108 年 03 月 21 日六修

壹、尿失禁定義

無法用意識控制的排尿情形即稱為尿失禁，正常膀胱儲尿量約 500-600 cc.，白天排尿次數：3-7 次，夜晚排尿次數：0-1 次。

貳、中醫的病因病機

1. 分娩過程的傷損。2. 外力損傷尿道或周邊組織。3. 年老體衰支撐力下降。4. 先天體質因素。

參、尿失禁的嚴重度

I 度：咳嗽等腹壓增高時偶爾出現尿失禁。II 度：任何屏氣或出力時出現尿失禁。III 度：直立時出現尿失禁。IV 度：直立或平臥時均出現尿失禁。

肆、尿失禁自我保健及食療方

1. 凱格爾運動，每日 20-30 次。
2. 適度減輕體重。
3. 少食寒冷性及有刺激的食物。
4. 芡蓮耆棗湯每日一劑連續服用 10 天。

☉ 芡蓮耆棗湯

功效：補腎 健脾 固攝。

組成：芡實 30 克、蓮子 30 克、黃耆 30 克、紅棗 6 個、豬小肚 1 個。

作法. 1. 豬小肚洗淨，黃耆用不織布包起，與其他藥材一起加入鍋中。2. 加水 500cc 小火煮 40 分鐘後，去不織布包。3. 喝湯吃肉。

注意事項：本方僅供參考，如有需要請先詢問醫師為宜。

貳、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121