



你是哪一種「水」美眉？

A型

漏尿(台語：閃尿)

當肚子突然用力，如咳嗽、打噴嚏、跑跳或提重物的時候，會不知不覺的漏尿。



應力型

B型

急尿(台語：腎尿時尿禁抹條)

當想尿尿的時候，還來不及到廁所就發生漏尿的情形，有時甚至只要聽到水聲就會有「想要上廁所」的感覺，通常和肚子用力較無關。



急迫型

C型

漏尿且急尿(台語：軟閃也會挫)

同時出現「應力型尿失禁」和「急迫型尿失禁」症狀時，就叫「混合型尿失禁」。不少婦女朋友的尿失禁是屬於「混合型」，只是「應力型」與「急迫型」兩者各自的輕重程度於每位病友可能不同。

混合型

D型

溢尿(台語：放抹出來軟閃)

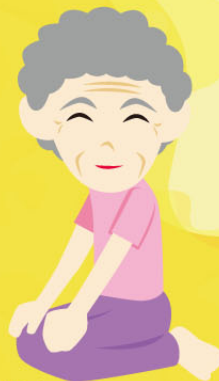
膀胱裝滿了尿液，達到膀胱的最大容量而滿出來的不自主漏尿情形。一般常見於脊髓損出來的不自主漏尿情形。一般常見於脊髓損傷、腦中風或糖尿病患者身上。當尿液脹滿時，會順著尿道慢慢滲出。

滿溢型

「骨盆底肌運動」的重要性！

藉由自主的收縮運動來強化骨盆底肌肉的力量，又叫做「凱格爾運動」，也稱為「會陰收縮運動」。

- 預防或改善尿失禁
- 預防或改善骨盆腔器官脫垂
- 改善骨盆腔鬆弛
- 增加對骨盆器官的支撐
- 減輕或改善膀胱的敏感度
- 有助於性生活美滿



防漏有妙招：

- 液體攝取適當：每小時攝取100~150cc或4小時不超過600cc。
- 矯正不良習慣：避免慢性腹壓增加的習慣，例如：用力解便、吸菸、穿過緊的衣物等。
- 健康排尿行為：輕鬆尿、建立飲水時刻表，每天排尿約8~10次。

徒手訓練步驟

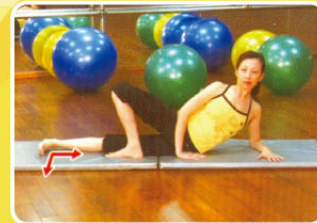
深吸一口氣然後呼氣並放鬆身體，同時緊閉陰道4~5秒，就像是憋住放屁的感覺，可以感受到肛門緊閉，然後放鬆5~10秒鐘。如此一回重複20~30次，每天做三回。



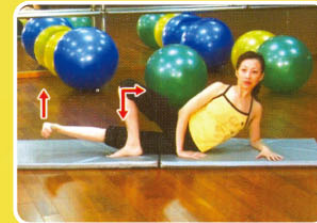
徒手訓練基本姿勢

只要認真做，運動永不嫌晚，60%都會改善。骨盆肌肉運動是隨時隨地都可以做的運動喔！

躺姿 1

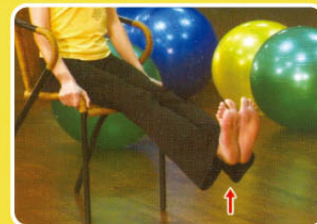


抬腳前



抬腳後

坐姿 2



閉腳掌



開腳掌

站姿 3



右擺臀



左擺臀