

3點不漏

尿失禁防治暨骨盆運動保健



🔴 巧算的尿失禁

尿失禁是許多女性朋友們難以啓齒的症狀，當您在大笑、咳嗽、運動、腹部用力等情況下有尿液滴出，或是內褲濕濕的，就有可能是尿失禁。

🔴 什麼是尿失禁？

實際上「尿失禁」指的是一種症狀，就是說自己沒辦法忍住尿液，而出現了「滴尿」或「漏尿」的情形。

🔴 各位女性朋友，您是尿失禁危險群嗎？

請依路線檢視自己是哪種情形，並計算共得到多少顆「水滴」：



🔴 妳共得到幾顆水滴呢？

- 0~3 顆水滴：恭喜妳，妳屬於低危險群。
- 4~6 顆水滴：妳該注意是否有漏尿症狀，並注意保養！
- 7 顆水滴以上：您屬於尿失禁高危險群，建議您就醫進一步詢問專業醫師。

🔴 尿失禁知多少？

“濕濕”有兩種



尿尿問題



臺北市政府衛生局 關心您

臺北市民當家熱線 1999

(資料來源：行政院衛生署國民健康局網站)