



媒體報導

日期：2010年6月12日(星期六)
資料來源：東方日報 - 港聞 - 醫健 · A14
標題：長者少飲濃茶 減尿頻失禁
印刷報版：

2010年6月12日 星期六

東方日報

肚谷谷 咪怕醜 及早檢查治療

長者少飲濃茶

尿頻和失禁困擾不少長者，但他們多因尷尬而諱疾忌醫。基督教家庭服務中心調查發現，近八成被訪長者有尿失禁、尿頻或膀胱無法完全排清小便等徵狀，近半數長者因而感到困擾，但不足四成半長者願接受治療。該中心指出，約三成失禁長者因愛飲濃茶或臨睡前喝水，以致夜尿頻繁，改善生活習慣即可解決問題；但若因長期疾病或盆骨底肌肉鬆弛引致尿失禁，則需及早檢查及治療。



減尿頻失禁

基督教家庭服務中心今年一月成功訪問逾千名長者，逾九成長者七十歲或以上，六成半為女性。該中心護理主任黃美儀指出，調查發現，約八成長者有各類尿失禁及相關徵狀，如急性尿失禁、小便頻繁、排不清小便等，其中五成半人屬夜尿頻繁，即夜間八小時內小便兩次或以上。

她指出，盆骨底肌肉鬆弛可致尿遺，七十五歲以上或曾生育的女性較易出現，年輕患者經過盆骨底肌肉訓練可改善問題。男性患前列腺肥大亦可致尿遺。至於中風、糖尿病及帕金森症等長期疾病，患者感覺神經會減弱，不知膀胱滿溢，會造成失禁及尿道炎。調查發現，近半被訪長者有尿失禁問題，逾七成在咳嗽時遺尿，五成多稱不能忍小便，有三成不自覺地遺尿。

誤以為老化必然過程

黃美儀續稱，約三成尿失禁個案與飲食習慣有關，因濃茶的咖啡因可致小便頻繁，記錄長者飲食習慣，可改善遺尿或尿頻問題。逾半有尿失禁或相關徵狀的長者不願轉介治療，她們認為沒有需要治療，已自行求醫、覺得麻煩或尷尬等，但其實多因不了解具體治療方法，誤以為尿失禁是老化的必然過程，或對治療不抱正面期望等。

她呼籲，家人可留意長者是否常感「肚谷谷」，少於兩小時便要小便一次或經常患尿道炎，可安排長者進行膀胱超聲波測試，測量膀胱儲尿容量，對症下藥。

該中心與聯合醫院理遺科診所協作「醫社合作——尿失禁護理計劃」，今年轉介逾百名長者檢查及治療，八十三名完成治療的長者指計劃能減低尿失禁徵狀、提高生活質素和自信心等。詳情可以致電29978028查詢。

不少長者誤以為尿失禁是老化的必然過程，而未有求醫。



濃茶的咖啡因有利尿作用，不宜多飲。





電子報版: http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100612/00176_061.html

昔日東方 ▶ 電子報 ▶ 即時新聞 ▶ 東方新版意見箱

8月19日 (四) 26°C

新聞搜尋 POWERED BY YAHOO!

on.cc 東方互動 主頁

2010年06月12日(六)

要聞港聞

兩岸國際

財經

娛樂

副刊

男極圈

體育

馬經

波經

社論專欄

慈善基金

昔日東方

返回今日

長者少飲濃茶 減尿頻失禁

▲ 上一則

▼ 下一則

T-

T+

f

te

P

Print

長者少飲濃茶 減尿頻失禁

尿頻和失禁困擾不少長者，但他們多因尷尬而諱疾忌醫。基督教家庭服務中心調查發現，近八成被訪長者有尿失禁、尿頻或膀胱無法完全排清小便等徵狀，近半數長者因而感到困擾，但不足四成半長者願接受治療。該中心指出，約三成失禁長者因愛飲濃茶或臨睡前喝水，以致夜尿頻繁，改善生活習慣即可解決問題；但若因長期疾病或盆骨底肌肉鬆弛引致尿失禁，則需及早檢查及治療。

關鍵字

失禁、尿頻

輸入關鍵字

搜尋

POWERED BY YAHOO! 搜尋

我的瀏覽記錄

長者少飲濃茶 減尿頻失禁
(12/06)

▶ 清除記錄

基督教家庭服務中心今年一月成功訪問逾千名長者，逾九成長者七十歲或以上，六成半為女性。該中心護理主任黃美儀指出，調查發現，約八成長者有各類尿失禁及相關徵狀，如急切性失禁、小便尿頻繁、排不清小便等，其中五成半人屬夜尿頻繁，即夜間八小時內小便兩次或以上。



濃茶的咖啡因有利尿作用，不宜多飲。

她指出，盆骨底肌肉鬆弛可致尿道，七十五歲以上或曾生育的女性較易出現，年輕患者經過盆骨底肌肉訓練可改善問題。男性患前列腺肥大亦可致尿道。至於中風、糖尿病及柏金遜症等長期疾病，患者感覺神經會減弱，不知膀胱滿溢，會造成失禁及尿道炎。調查發現，近半被訪長者有尿失禁問題，逾七成在咳嗽時遺尿、五成多稱不能忍小便，有三成不自覺地遺尿。

誤以為老化必然過程

黃美儀續稱，約三成尿失禁個案與飲食習慣有關，因濃茶的咖啡因可致小便頻繁，記錄長者飲食習慣，可改善遺尿或尿頻問題。逾半有尿失禁或相關徵狀的長者不願轉介治療，她們認為沒有需要治療、已自行求醫、覺得麻煩或尷尬等，但其實多因不了解具體治療方法，誤以為尿失禁是老化的必然過程，或對治療不抱正面期望等。

她呼籲，家人可留意長者是否常感「肚谷谷」、少於兩小時便要小便一次或經常患尿道炎，可安排長者進行膀胱超聲波測試，測量膀胱儲尿容量，對症下藥。

該中心與聯合醫院理遺科診所協作「醫社合作——尿失禁護理計劃」，今年轉介逾百名長者檢查及治療，八十三名完成治療的長者指計劃能減低尿失禁徵狀、提高生活質素和自信心等。詳情可以致電29978028查詢。

本文連結: http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100612/00176_061.html



不少長者誤以為尿失禁是老化的必然過程，而未求醫。





長者少飲濃茶 減尿頻失禁

尿頻和失禁困擾不少長者，但他們多因尷尬而諱疾忌醫。基督教家庭服務中心調查發現，近八成被訪長者有尿失禁、尿頻或膀胱無法完全排清小便等徵狀，近半數長者因而感到困擾，但不足四成半長者願接受治療。該中心指出，約三成失禁長者因愛飲濃茶或臨睡前喝水，以致夜尿頻繁，改善生活習慣即可解決問題；但若因長期疾病或盆骨底肌肉鬆弛引致尿失禁，則需及早檢查及治療。

基督教家庭服務中心今年一月成功訪問逾千名長者，逾九成長者七十歲或以上，六成半為女性。該中心護理主任黃美儀指出，調查發現，約八成長者有各類尿失禁及相關徵狀，如急切性失禁、小便尿頻繁、排不清小便等，其中五成半人屬夜尿頻繁，即夜間八小時內小便兩次或以上。



▲ 濃茶的咖啡因有利尿作用，不宜多飲。

她指出，盆骨底肌肉鬆弛可致尿遺，七十五歲以上或曾生育的女性較易出現，年輕患者經過盆骨底肌肉訓練可改善問題。男性患前列腺肥大亦可致尿遺。至於中風、糖尿病及帕金森症等長期疾病，患者感覺神經會減弱，不知膀胱滿溢，會造成失禁及尿道炎。調查發現，近半被訪長者有尿失禁問題，逾七成在咳嗽時遺尿、五成多稱不能忍小便，有三成不自覺地遺尿。



▲ 不少長者誤以為尿失禁是老化的必然過程，而未有求醫。



誤以為老化必然過程

黃美儀續稱，約三成尿失禁個案與飲食習慣有關，因濃茶的咖啡因可致小便頻繁，記錄長者飲食習慣，可改善遺尿或尿頻問題。逾半有尿失禁或相關徵狀的長者不願轉介治療，她們認為沒有需要治療、已自行求醫、覺得麻煩或尷尬等，但其實多因不了解具體治療方法、誤以為尿失禁是老化的必然過程，或對治療不抱正面期望等。

她呼籲，家人可留意長者是否常感「肚谷谷」、少於兩小時便要小便一次或經常患尿道炎，可安排長者進行膀胱超聲波測試，測量膀胱儲尿容量，對症下藥。

該中心與聯合醫院理遺科診所協作「醫社合作——尿失禁護理計劃」，今年轉介逾百名長者檢查及治療，八十三名完成治療的長者指計劃能減低尿失禁徵狀、提高生活質素和自信心等。詳情可以致電 29978028 查詢。

- 完 -

