

更年期依舊精彩迷人



別讓尿失禁偷走自信！

最近是不是發現自己跑廁所的次數變多了，甚至有時候會有一點點漏尿？隨著年齡增長，膀胱的控制力會變差，骨盆肌肉變得較弱，但這些其實是可以改善的！到底為什麼會發生這些變化呢？一起來了解吧！

發生原因

女性荷爾蒙降低

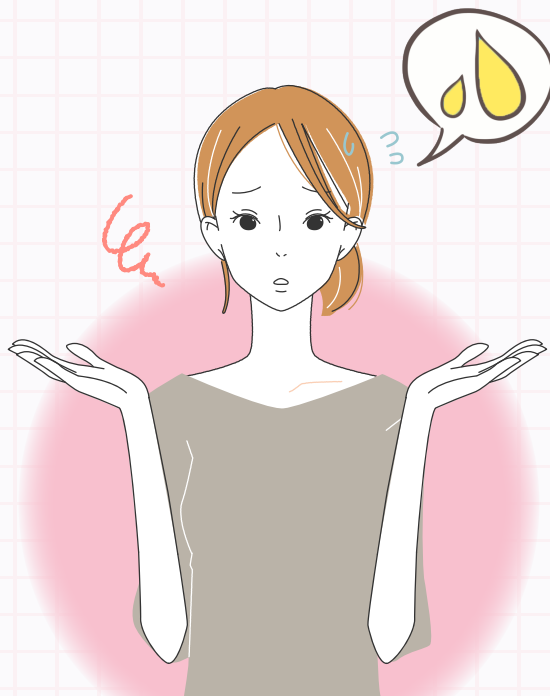
影響膀胱和尿道的健康。

骨盆底肌肉減弱

控制尿液的能力下降。

膀胱儲尿能力減少

增加尿失禁的風險。



常見類型

壓力型尿失禁

咳嗽、打噴嚏、笑或運動，尿液會不自主地流出。

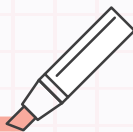
急迫性尿失禁

突然有強烈的尿意，而且很難控制，常常來不及到廁所就流出來。

混合型尿失禁

同時出現壓力型和急迫性尿失禁的症狀。

更年期繼續自信快樂



尿失禁是可以改善的！

隨著更年期來臨，尿失禁成為常見困擾。日常保養如鍛鍊骨盆底肌肉訓練、減少過多咖啡因如茶、咖啡等和酒精攝取，有助於改善症狀。如咳嗽或運動時漏尿，建議諮詢婦女泌尿專科醫師，及早處理，恢復自信生活！

保養之道，妳可以～

● 骨盆底肌肉鍛鍊

有助於改善尿失禁。



骨盆底肌運動



● 減少刺激膀胱的食物

減少過多咖啡因如茶、咖啡等和酒精攝取，適當飲水，定期排尿可以減少尿急、夜尿、頻尿症狀。



● 控制體重

過重會增加尿失禁的風險。

● 避免提重物

以減少對骨盆底的壓力。

治療方式，妳可以～

● 藥物治療

急迫性尿失禁通常可以透過藥物和肌肉訓練來改善。

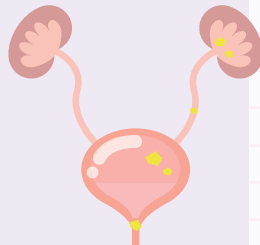


● 手術治療

壓力型尿失禁可以考慮手術搭配肌肉訓練。

● 混合治療

混合型尿失禁，通常會採取藥物、手術和訓練的綜合治療方式。



尿失禁是可以改善的，不要忽視訊號，邁出行動！