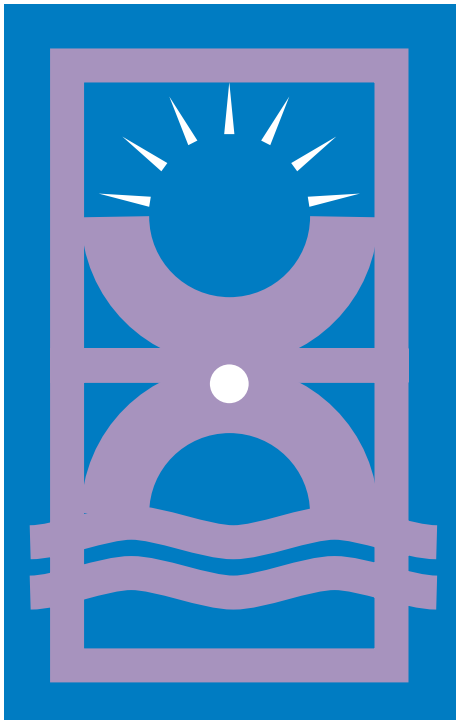




小便節制力評估是甚麼



小便節制力評估是甚麼？

本小冊子的目的，是為協助將會接受小便節制力評估的人士。

要了解更多有關失禁（未能控制您的小便、尿液、大便）的問題，您應該參閱本系列的其他小冊子，尤其是：

- 失禁：傳說與事實及
- 膀胱訓練

小便節制力評估是由醫生或受過特別訓練的醫護人員負責的面談和身體檢查。您前往評估時，您需要攜帶一份膀胱圖表（參閱本系列的小冊子 - 膀胱訓練）。

- 每一個人都有權要求作個別的評估，評估應該是以體諒的態度進行，並尊重個人的隱私和拒絕護理的權利。

記住

如果您是男性，而您想和一位男性談論您的問題，您在預約時應表示這意願，或如果您區內有男性診所的話，前往這診所。

如果您是女性，而您想和一位女性談論您的問題，您在預約時應表示這意願。

如有需要，很多服務機構都可以免費安排和您性別相同的傳譯員，請向有關機構查詢。（有關傳譯員的詳情，請參閱背頁“誰人可以幫忙”一欄）。如果您認為這會讓您覺得更自在的話，您可以和家人或朋友同往，以給您支持。

評估

您會被問及您的飲食、體重、病歷及您的一般健康，您也可能會被問一些您認為奇怪的問題，這是因為失禁通常是另一種疾病的症狀，而本身不是疾病。

一些不尋常的問題可能會是：

- 您飲用多少含有酒精或咖啡因的飲品？ - 這是因為飲大量含酒精或咖啡因的飲品如咖啡及可樂飲品會刺激膀胱，吃大量巧克力也會有同樣後果。
- 您是否便秘？ 就是不能排泄大便或排泄大便有困難。
- 如果您是女性，您可能會被問及曾否生育及如何分娩，因為就算只生育過一個孩子也可以損害膀胱的控制能力。



What is a Continence Assessment

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- 您是否處於更年期？荷爾蒙的改變會使到失禁情況更嚴重。
- 您是否正在服用藥物？藥物可以對膀胱和腸臟的功能有重要的影響。

糖尿病警告：

如果您時常都感到口渴及常常要排尿，告訴醫生或醫護人員。您應接受檢查，確保您的問題不是糖尿病，這是很重要的。

診斷結果

醫生或受過特別訓練的醫護人員在接見過您，替您完成身體檢查及收到任何其他所需的測試的結果以後，會作出結論。這資料是必需的，因為這會指示一些可能需要更詳細檢查的範圍或情況，以及哪些治療會最有幫助。

以下所列是受過特別訓練的醫護人員、失禁諮詢員或醫生可能用的一些工具：

1. 一份記錄您上廁所的次數、您排出的尿量及您如廁前的漏尿量的膀胱圖表，這會顯示您的失禁情況的嚴重性。
2. 剩餘尿液測試，這可決定您的膀胱是否正常地排清尿液。這個測試是量度正常排尿後所剩餘在膀胱內的尿量。這測試用超聲波進行而且是無痛楚的。
3. 身體檢查，先外部檢查膀胱，然後如果有需要及如果您同意，才會進行內部陰道或直腸檢查。在大部分情況下，醫護人員會用手進行檢查，而不會使用器具。

內部的檢查會查察：

- a) 骨盆肌肉的強度
 - b) 膀胱脫垂
 - c) 前列腺脹大
 - d) 癌症跡象
4. 會收取尿液的樣本送往病理實驗室化驗，這可以證實是否有尿道感染及指示最適當的藥物或治療。
 5. 如果男性的前列腺脹大，而驗尿後，如果醫生認為有需要的話，可能會要求進行驗血，以證實前列腺是否惡性。
 6. 尿動力學 - 這是一個特別的測試。您的膀胱會裝滿水分，然後量度膀胱的壓力，您會被要求咳嗽及收緊，和在冷水中洗手，以測試您的膀胱到底有甚麼問題。如果您在測試時‘泄漏’，不要感到尷尬，這只是水分流出而我們可以知道您的膀胱有甚麼問題。您會在特別的廁所將膀胱尿液排清，以測試膀胱能否正常地排清尿液。測試需時 20 分鐘，一點也不會有痛楚，但可能會感到有點奇怪。在測試後，您應飲用大量的水分，以清洗您的膀胱。



7. 超聲波。進行尿動力學測試時可能會做超聲波檢查，以獲得有關您的膀胱的功能的額外資料。檢查的目的是攝取您膀胱的圖片而且不會構成不適。超聲波的探子會放置在您尿道口之下，您會被要求咳嗽和收緊，這只需時 5 分鐘。

記住

不論醫護人員、失禁諮詢員或醫生建議您接受了哪樣的測試，您有權利詢問他們為甚麼要建議您接受該測試 - 如果您接受測試，您會要做些甚麼，測試是怎樣進行的，是體外還是體內的，會使用甚麼器具及誰人會進行測試。

誰人可以幫忙？

- 您的醫生。
- 國家失禁協助專線 (National Continence Helpline) 免費電話：1800 330 066 (協助專線可以安排電話傳譯員)
- 您的社區或醫護人員，或物理治療師
- 醫院、社區健康中心，失禁診所或澳洲失禁基金會資源中心或分處 (Continence Foundation of Australia Resource Centres or Branches) 的專門失禁顧問。

傳譯員。有些服務機構是可以替您免費安排傳譯員的(可要求和您同一性別的傳譯員)，請向服務機構查詢。

電話傳譯員服務比較便宜，而且往往可以立刻獲得服務。例如翻譯及傳譯服務處 (TIS) 醫生優先專線提供免費服務給私人執業的醫生，讓他們可以和英語較差的病人溝通。您的醫生可打電話 1300 131 450 預約服務。

您可以從這些其他小冊子獲得更多資料：

- 小便失禁：這是甚麼一回事？
- 人人適用的良好膀胱習慣
- 膀胱訓練
- 給男性的骨盆底肌肉運動
- 給女性的骨盆底肌肉運動
- 痴呆症與小便失禁
- 便秘與小便失禁
- 膀胱問題及前列腺
- 失禁輔助物及用具
- 失禁：傳說與事實
- 十個經常詢問的問題
- 生過孩子的婦女中，三個有一個患尿濕
- 大便失禁
- 給患壓迫性失禁 (stress incontinence) 婦女的手術



What is a Continence Assessment

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative