

管理成人膀胱過度活躍症
照顧者指南



經常去洗手間
可能會影響到您的家庭時間。

何謂 OAB?

如患上 OAB，膀胱可能在未脹滿時就發出信號表示要去洗手間。

以下是成人 OAB 的一些常見症狀：

① **緊急** – 突然及非常強烈的立即排尿需要



② **漏尿** – 突然急尿後意外漏尿，可能是幾滴或更多



③ **尿頻** – 每天排尿超過 8 次；正常為每天 4 至 6 次或每 3 至 5 小時一次



④ **夜間去廁所** – 在夜間醒來 2 次或以上去小便（大部分人可以睡 6 至 8 個小時而不用醒來小便）



患上 OAB 會發生什麼事？

如成人患上膀胱過度活躍症 (Overactive bladder, OAB)，膀胱肌肉會在下列情況下擠緊：

- 無預警的情況下
- 膀胱根本未脹滿時
- 不受控制的情況下
- 過於頻繁地



正常的膀胱



過度活躍的膀胱

您知道嗎？

成人患上 OAB 的風險可能因以下情況增加：

- 隨著年齡增長
- 對於有前列腺問題的男性
- 對於經過了更年期的女性

以下是需要留意的一些徵兆：

- 經常去廁所
- 與朋友外出的次數突然減少
- 只可以短暫離家
- 在家或衣服上有尿味
- 到達時急著去洗手間
- 穿著可遮蓋意外漏尿的衣服

開始有關成人 OAB 的對話

與家人討論膀胱症狀可能感到尷尬。以下是提供協助的一些方法：

- 採取具敏感度的態度。將 OAB 作為一種醫療症狀來討論，可能有助減低尷尬程度。
- 讓他們知道他們的感受是正常的。
- 不要增加對他們的壓力。態度保持溫和，但表示關注。
- 給予支持。讓他們知道您將協助他們採取下一步。
- 鼓勵他們看醫生。



我的成年家人出現 OAB 症狀。 接下來，我應怎樣做？

與醫護人員討論將有助確定適當的跟進步驟。
以下是您可以預期的事項。

做好準備。

醫護人員將詢問您家人的健康史。在約診前協助他們收集這些資訊。

表達意見。

鼓勵您的家人利用約診時間與醫護人員討論其 OAB 症狀。

發問問題。

讓您的家人知道現在就是發問問題的最佳時機，以助他們瞭解和管理 OAB 症狀。

記下他們的 OAB 症狀。

協助您的家人記下他們去廁所的習慣，以便開始與醫護人員討論治療選項。



現時有一些管理成人 OAB 症狀的選擇

如果您的家人有 OAB，請明白這是一種可能不會消退的病況，但有一些方法可以處理症狀。

改變生活方式

- 與醫護人員討論每天應飲用多少液體。此外，也請盡量避免對膀胱造成刺激的食物和飲品，例如咖啡、汽水和辛辣食物。

服用藥物

- 除改變行為外，部分患者也可以選擇服用藥物。

其他治療選擇

- 如果行為改變和藥物都無效，請與您的醫護人員討論其他選擇。

