

以後，開始經常尿床。如果尿床使該孩子快快不樂、妨礙他/她的社交活動、或如果該孩子求助，也應該尋求專家的意見。

● 不要害怕求助

大多數問題都可以用簡單的方法醫治 (那可能只是學習怎樣訓練你的膀胱忍耐長一點的時間、或做簡單的運動來增強肌肉)。若要找一位可以衡量該問題和幫助解決問題的保健專業人士，與醫生或社區保健中心 (community health centre) 聯絡吧、或撥電澳洲節制基金會 (Continence Foundation of Australia)，免費電話 1800 069 789 (或寫信去你當地的首都的 GPO Box 9919)。該基金會有註冊護士，可以與你在電話上保密地談話，並且如有需要，可以安排一位口譯員。該基金會也有有關失禁 (incontinence) 的中、英文小冊子，和有關良好的膀胱控制 (good bladder control) 的中、英文小冊子。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

常見的膀胱問題的解決方法

Solutions for common bladder problems

三十五歲的靜文想花多些時間改善自己的身材，因為她的孩子們全都上學了。但當她參加當地的運動班時，有些運動使她漏尿，於是她不再去做運動。當五十二歲的美珊購物時，出現同一的問題——她突然感覺很想小便和在她未到達廁所前已開始漏尿。為了避免發生“意外”，她開始戴上衛生巾。

在澳洲有成千上萬像美珊和靜文般的人，由於怕尷尬而沒有向別人求助或由於他們不知道別人可以幫助他們，因而讓失禁妨礙他們的生活。有些人以為失禁是女人或年老的人的正常現象——在澳洲，每二十人中，有一個受影響，什麼年紀的人都有這個問題。其實失禁不是正常的事（男士也有受影響的）和通常可以醫治或至少改善情況。

例如，靜文患上壓迫性失禁 (stress incontinence)，這是指當那人咳嗽、打噴嚏、大笑、抬東西或做運動時，會有少量的尿液漏出。當支持膀胱的肌肉變得衰弱和不能保持膀胱關閉時，就會出現這種情況。這種衰弱通常是懷孕和分娩、過胖或由於長期便秘而“過份用力”所致。在絕經期的前後，這個問題可能會惡化，因為在這個時期荷爾蒙的轉變也可以影響肌肉的緊張度。

美珊患上尿意性失禁 (urge incontinence) ——除了“漏尿”之外，她並且需要經常上廁所，包括每晚如廁兩、三次。這個問題往往是由於上廁所的次數太頻密而不是因為“強忍著”。試

把你的膀胱視為一個可以膨脹到盛載 500 毫升水份的袋子——但如果當它只含有 150 或 200 毫升的水份時，你就不斷地把它倒空，當它習慣了只容納少量的水份時，它就會縮小。這意味即使它只是盛著少許的尿液時，你也會感覺膀胱非常滿。酒和含有咖啡因的飲料（咖啡、茶和可樂）可以刺激膀胱和使問題惡化。

其他問題包括：

- **溢流性失禁 (Overflow incontinence)**

這是指膀胱很難排尿和尿一點點地下滴。如果男士出現這個現象，那往往是因為前列腺脹大了所致。

- **不自主的失禁 (Reflex incontinence)**

這是指那人還沒有感到需要上廁所前，就已排尿。這通常是由於控制膀胱的神經受損壞所致，可以影響脊柱受傷的人。

- **大便失禁 (Faecal incontinence)**

大便漏出沒有比小便失禁的問題那麼常見，但會使當事人覺得很難堪。這往往是便秘所導致。治癒率很高。

- **兒童尿床 (Bedwetting in children)**

幼童偶然尿床是正常的事。但如果六歲以上的兒童還常常這樣做的話，最好是尋求一些意見，尤其是如果該孩子在“乾了”