

尿失禁術後須知

手術後三個月內，有些人會感到每次小便量較少，有些人會有壓力性尿失禁及尿急性尿失禁的現象，這些情況通常與手術後的身體恢復過程密切相關。壓力性尿失禁與咳嗽、大笑、打噴嚏等使用到腹壓有關。尿急性尿失禁是指當有尿失禁時同時合併強烈的小便感，兩者有所不同，當膀胱脹時，您會無法憋尿，還未到廁所就尿出來了，此時請勿驚慌這種現象大約會在手術後三個月內消失。

*需配合的事項如下：

一、手術後兩星期內：

1. 手術後鼓勵早期下床活動，如廁後可做溫水坐浴促進傷口癒合，水中加入水溶性優碘溶劑，與溫水的比例為1：100，水中染色即可，尿管會放置三天，需先做膀胱訓練完成後，再拔除尿管，出院後一星期，就可以淋浴洗澡。
2. 建議要適度飲水，避免大量飲用咖啡及茶，每2~3小時要把膀胱排空，並做凱格爾運動來強化骨盆底肌群。
3. 手術後至少一星期內，不要騎機車或搭乘飛機，但可做短時間的散步。
4. 上、下樓梯要非常小心，一步一階梯，最好減少或避免上、下樓梯。
5. 請盡量保持自己的活動緩和，使手術傷口處儘早癒合。
6. 出院後一星期需回院門診，如果您有任何不適、解尿不順或出血，請速回門診或急診。

二、手術後一個月內：

1. 禁止有性行為，或是直到您來門診複查後經醫師檢查傷口告訴您可有性行為後才能開始有性行為。
2. 如果您有使用衛生棉條的習慣，至少於手術後一個月內不要使用衛生棉條。

三、手術後三個月內：

1. 請您不要提約四公斤以上的重物，尤其是手術後的第三至四星期需絕對禁止。
2. 建議您戒菸，尤其是在手術後三個月內，因為它會引起咳嗽，而咳嗽產生的腹壓會造成手術修補處的斷裂。
3. 若您出現感冒症狀，一定得告訴醫師並按時服用藥物，以減少您的咳嗽。
4. 在運動方面：不建議您做劇烈的運動，包括騎腳踏車、跑步、打網球、打排球、高爾夫球等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康