

# 尿失禁与跌倒的关系

**尿失禁**是尿液不由自主地从尿道流出。**急于上厕所**，尤其在晚上，可增加跌倒的风险。

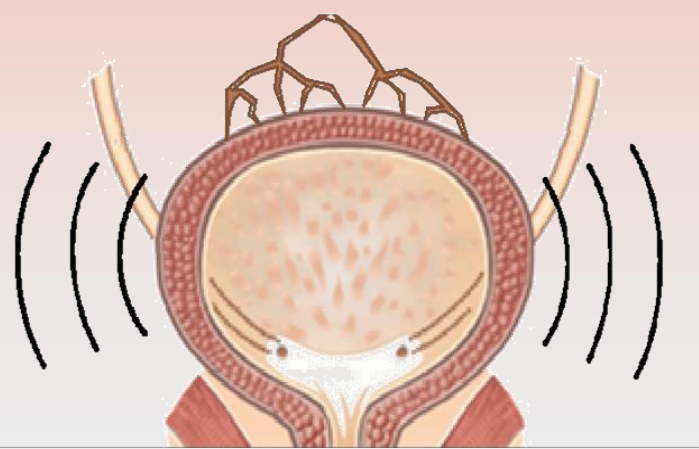


尿失禁可由尿道感染而引起，但通常是因多种**慢性疾病**造成的。

常见的两种尿失禁：

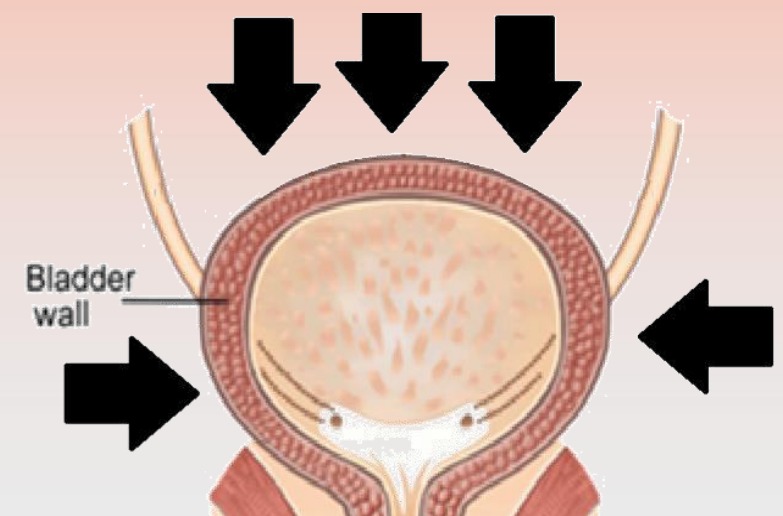
## 急迫性尿失禁

先有强烈的尿意，后有尿失禁，或在出现强烈尿意时发生尿失禁。这可能是因神经系统失常或膀胱因细菌感染而过于活跃等原因造成的尿失禁。



## 压力性尿失禁

喷嚏或咳嗽等动作导致腹压增高时，出现不自主的尿液自尿道外口渗漏。这是由骨盆底肌肉松弛所造成的。



## 如果有尿失禁，您能做什么？

- ✓ 骨盆底肌肉运动可以帮助压力性尿失禁
- ✓ 膀胱训练：定时排尿或习惯训练
- ✓ 药物可用于治疗急迫性尿失禁
- ✓ 手术可治疗女性的压力性尿失禁和男性因前列腺肿大而出现的症状
- ✓ 使用尿失禁产品或仪器，如尿失禁垫或坐厕椅

