

第三十六章：厕所、失禁及其它与厕所有关的疾病

Professor PETTER LIM HUAT CHYE, Singapore

概论

失禁的成因很多。本章探讨男女不能控制膀胱的原因。会着眼于不同国家中厕所设施的质素差异,对防止尿路感染方面的影响,亦会检视鼓励正确有效使用厕所,以及探究普罗大众设计的发明,如何帮助患者在工作或家居可方便如厕,以有效地减少很多患者的漏尿或意外情况。

本章将进一步展示科技与创意所带来的,简单的低科技或复杂的高科技的厕所类型,在正常或伤残的人士中,帮助膀胱控制及改善生活质量。

常识

贮存及排泄尿液涉及盆腔内神经供应及膀胱肌肉系统之间的复杂互动。此外尿控亦有赖平滑及横纹括约肌、表皮、筋膜及韧带的正常功能。失禁可由瘻管造成。瘻管的成因,在发达国家主要是手术或癌症,而在发展中国家则主要归咎于生产创伤。暂时的失禁成因包括谵妄(delirium)、感染、萎缩性阴道炎、药物(如利尿药)、精神状况、过量饮水、因骨关节炎(osteoarthritis)或其他骨骼关节毛病引致行动不便以及粪便嵌塞(impaction of stool)引致便秘等。

其它失禁的成因包括膀胱肌肉及括约肌的不正常。前者最常见的是膀胱活动亢进(overactive bladder)。其成因仍不大清楚。在膀胱神经供应病变或受创时,膀胱肌肉因抑制性神经讯号受阻而有不稳定(instability)的状态。因此,脊髓损伤、多发性硬化症(multiple sclerosis)、脑卒中(stroke)、帕金森症以及肿瘤,都可引致膀胱活动亢进。在矫正应力性失禁术后有 10-20%患者会有膀胱活动亢进。刺激性情况如膀胱原位癌(cancer-in-situ),可造成年老女性紧迫性失禁(urge incontinence)。

另一方面,膀胱活动不足(underactive bladder),可引致溢流性失禁(overflow incontinence),表现为应力性漏尿,间歇滴尿以及尿频。溢流性失禁亦可由慢性尿路感染或膀胱过度膨胀,损害膀胱壁的牵张感应器(stretch receptor),以及糖尿破坏神经等造成。很多药物,诸如抗胆碱药(anti-cholinergic)、吩噻嗪(phenothiazine)、抗抑郁药(anti-depressant)、麻醉药(narcotics)、钙信道拮抗药(calcium channel block)、抗组织胺药(antihistamine)等亦可达致同样后果。在根治性盆腔癌症术后膀胱活动不足十分常见。

尿道梗阻在妇女非常罕见。在男性,梗阻则常由狭窄或良性前列腺增生造成。前者可引致尿道折曲,而两者都可造成排尿不清及失禁。

应力性失禁是指腹压增加,压力传致膀胱而不达尿道时的遗尿情况。这在盆器脱垂膀胱尿道锐角消失时会发生。尿道的肌肉支托减弱,使走路、笑或跳跃时发生漏尿。在妇女,引起这情况的原因通常是生产造成的阴道前壁损伤,或慢性

腹内压力增加，诸如在吸烟者，痴肥，慢性梗阻性肺病及工作需要提重时。生产会损害盆底筋膜及韧带支托，亦会损害供应支托尿道下方的肛提肌的阴部神经。随着年龄增加的转变，如绝经后雌激素减少导致支托尿道组织的减弱，及尿道表皮变薄，使尿道容易渗漏，尿道神经受体亦可能被用来治血压的 α -肾上腺素阻断剂阻断而触发应力失禁。

固有括约肌功能不足发生在尿道瘢痕或神经创伤，诸如之前手术或放疗后的转变，这亦可导致应力性失禁。尿道憩室(diverticulum)在女性可造成失禁，这可与体位有关，亦可表现为正常排尿后的滴沥(dribbling)。

最后，尿道括约肌不稳定在女性可能造成像应力性失禁一般的间歇性漏尿，例如在笑后漏尿。

在男性，梗阻性的前列腺会造成失禁。这可以是溢流性失禁或者是紧迫性失禁。后者是前列腺增大形成膀胱功能亢进所致。这情况需手术治疗。如病者不宜作手术，可考虑以收缩前列腺的药物帮助。可以药物舒缓膀胱功能亢进的刺激性症状，亦可用 α -肾上腺素阻断剂作用于前列腺及膀胱颈，以减少需要使劲排尿及避免尿猪留。

[失禁的诊断](#)

诊断失禁的主要方法是填写排尿日记。医师会为患者作体检，尿流率测试，膀胱扫描以及在困难的病例中作全面的尿动力学检查。

[感染](#)

正确使用厕所，首先要在使用前后清洁双手，以免将细菌带入厕所，传到身体或由厕所经接触散播。应使用纸手巾在洗手后抹干双手。洗手后用热风机吹干虽较卫生，但风机的保养及清洗非常重要(但为这些设备本身在厕所潮湿的环境中极易成为细菌的温床)，以防上含菌空气吹到手上。

如厕后清洗会阴是回教国家的重要特色，若之后适当洗净双手，这肯定有助减少厕所有关的疾病传播。在这些国家，基于宗教原因通常会有清洁的水及肥皂作这用途。这种做法，在非回教国家也可作为一种良好卫生习惯加以推广。在马来西亚吉隆坡国际机场，在男尿厕可见一自动喷水装置，在男性排尿后清洗阴茎。

[厕所的保养](#)

在亚洲很多厕所都欠缺保养，而清洁问题严重。发展中国家一般思维是厕所本身就是一肮脏最的地方，人们就是用它来排泄肮脏的身体废物，因此毋须保持它们清洁。这谬误极需矫正。公共宣传如‘厕所清洁月’等在新加坡是经常活动。违反者甚至会遭罚款。‘用后冲厕’亦是新加坡随处可见标语。不冲厕所的人要面对严苛的罚款。将液体或固体排泄物冲走可将带有细菌的物质移除，防止经苍蝇接触传播疾病。

使用厕座板套，不论是人手或机械操作的，都可避免接触不洁的厕座而防止传染。(图 5a, 5b, 6a, 6b)



图 5a. 使用厕座板套前 图 5b. 使用后

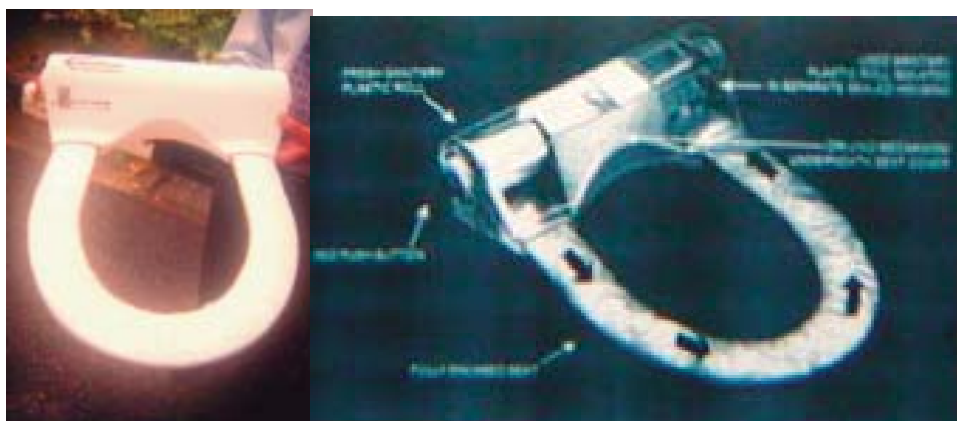


图 6a. 厕座板套 图 6b. 厕座板套的原理

性病

一般人会误以为仅在厕座上坐一下就会惹上性病。事实上，有关细菌在能传播前早已死亡。可是，能适应厕所内环境的细菌如大肠杆菌或在湿厕座的细菌，都可能传到未加提防的使用者的会阴部位而被扩散开去。

亚洲失禁发病率

经最近亚太尿控顾问委员会作出的全亚洲调查，可知亚洲失禁的发病率为12.2%，女性比男性多两倍。家居使用蹲厕者(squatting toilet)发病率在男女均减少三分之一。这反映蹲厕可能有助改善盆底功能。

城市居住者发病率较高，提示现代生活可能与失禁的形成有关。

厕所设计

不同人士会需要不同形式的厕所。活跃的、行动不便、及年长者的需要会有

不同(图 1, 2, 3, 4a, 4b)。清洁的问题以及防止感染及疾病传播的需要, 都会对使用厕所的方法有影响。本章将集中于亚洲人民各种具创意的自制设计, 以简单便宜的家具, 厕所及活动技巧改良防止老年或卧床人士失禁的方法。发达国家中现代化高科技的设计亦会探讨, 以显示电子设备如何可造成无菌, 卫生及易于使用的方法, 以鼓励正确使用厕所, 防止污染及疾病传播, 以及促进厕所的容易达致, 以促进尿控。



图 1. 提高座厕有助安全独立使用



图 2. 可从下洗净吹乾的座厕



图 3. 在床边放座厕架方便夜间独立使用



图 4a,b. 手提尿壶有助轮椅使用者不需移动, 自行照顾小便的需要

[厕所地图](#)

在澳洲, 厕所地图在大城市很易找到, 用来指引游客或当地人士那里可找到厕所, 以保持尿控制。

[教育活动](#)

每个国家都应使用公开论坛, 海报、报纸、杂志、电台、电视, 在促进尿控的宣传活动中敦促大众适当及正确地使用厕所。新近法国的经验证明了电视可根本改变公众的行为。该电视节目在推动盆底运动以防止失禁, 较之至今其它方法更为有效。

[药物及手术治疗失禁](#)

应在年青时开始作盆底运动, 特别是妇女在生产前后。现今有一系列的药物可治疗膀胱活动亢进, 例如丙米嗪(imipramine), 托特罗定(tolterodine), 羟丁宁(oxybutynin)及 Trospium 等, 更有缓释(slow release)制剂。刺激装置包括以电磁刺激盆底肌肉的 ExMI 座椅。微创手术包括治疗固有括约肌功能不足的注射剂。手术包括阴道吊带手术(sling)如 TVT, 大型手术如人工括约肌植入, 开放 Burch 阴道悬吊术, 包括其腹腔镜的做法, 以及为药物治疗无效的膀胱不稳定所作的膀胱扩张手术等。

[结论](#)

每个国家有关人员都有责任提倡正确使用厕所, 以及鼓励经常及有效的维持厕所清洁卫生。罚款及公众教育活动应与尿控促进活动一并举行, 因为厕所与尿控问题息息相关。切实的措施以及在方便的地点提供充足的厕所, 对促进国民的尿控, 有莫大的帮助。