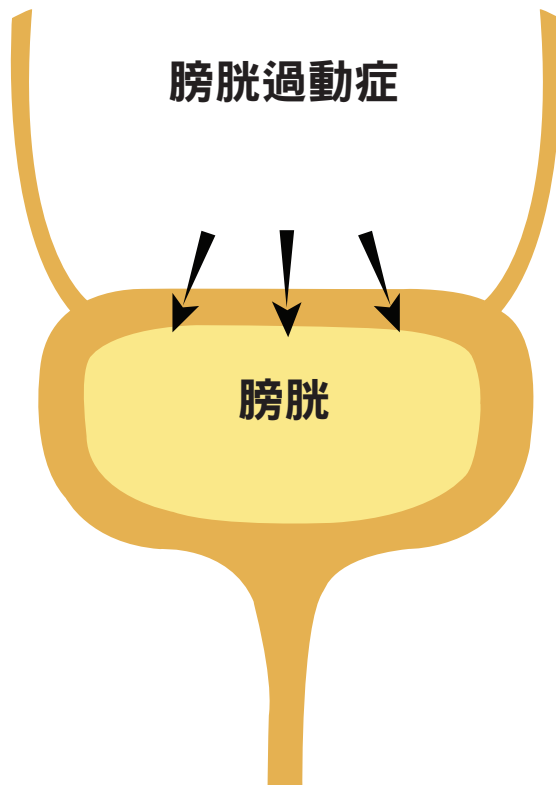




您最近有被診斷出有膀胱過動症 (OAB) 嗎？

讓我來協助您更瞭解您的 OAB 症狀及可能的治療方案

“什麼是 OAB?”



正如您的醫師可能會解釋，OAB 是指膀胱過動症。

它**不**是一種疾病。相反，它是一組膀胱症狀的名稱。

- OAB 可能出現在以下的情況：
 - 您的膀胱和大腦之間的神經訊號告訴您的膀胱需要排尿，**即使它未儲滿**
 - 您的膀胱肌肉**太活躍**
 - 或者，您的膀胱肌肉在**應當收縮之前**進行收縮引致排尿
- 這些收縮引發**突然強烈排尿的衝動**，稱之為**尿急**

“OAB 的症狀是什麼？”

患有 OAB 的人通常會出現下列一種或多種症狀：

尿急

突然及難以抑制的排尿需要。

尿頻

每天排尿 8 次或以上，或者如廁感覺頻率過高。

急迫性尿失禁

突然的尿急之後漏尿（一種尿濕事故）。

夜尿

每晚醒來 1 次或以上使用洗手間。

其中一些症狀可能是泌尿道感染 (UTI)、某種疾病、神經損傷所致，或者是某種藥物的副作用。您的醫師會進行檢查，以確保不是其他東西引起您的症狀。

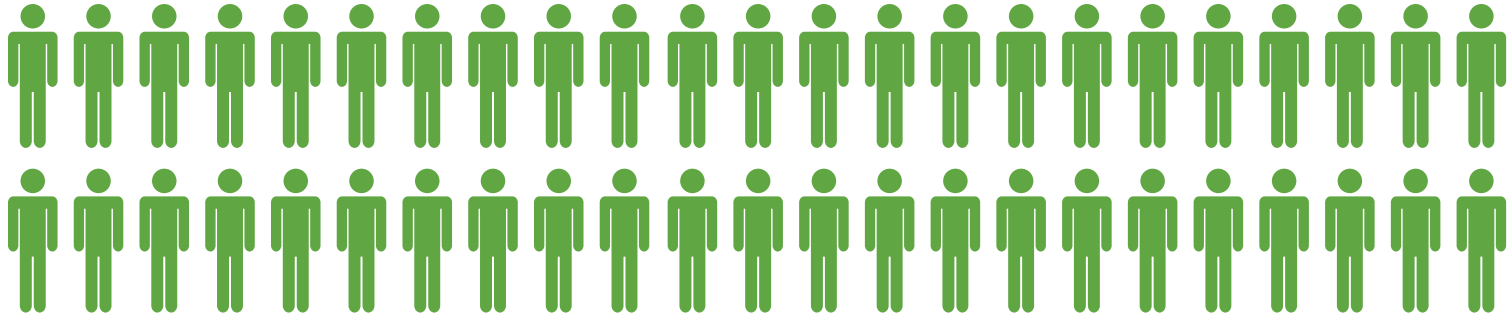
“關於 OAB 的真相是什麼？”

不要相信 OAB 謬誤！這裡是關於 OAB 真相的提示...

- OAB **不是** “作為女性所擁有的一部分”
- OAB **不是** “因為患有前列腺‘肥大’（大的前列腺）”
- OAB **不是** “慢慢變老的正常部分”
- OAB **並不是** 因為您做過的某些事情而導致的
- 手術**並不是** 治療 OAB 的唯一方法
- **有**多種治療方法可以協助治療 OAB 症狀
- **有**多種治療方法被很多有OAB的人認為有幫助
- 即使您的症狀不嚴重或者您沒有漏尿症狀，**也有**治療方法可以幫助您

“多少人有 OAB?”

OAB 在美國屬常見情況



在美國，大約 4600 萬 40 歲或大於 40 歲的成年人被報告至少“有時”會出現 OAB 症狀。

遺憾的是，很多人沒有尋求醫療幫助，因為他們誤以為：

- 膀胱控制問題是變老過程中不可避免的
- 沒有有效的治療方法
- 與醫師討論其問題會過於尷尬

“哪些人有出現 OAB 的風險？”

隨著年齡越來越大，您出現 OAB 的風險也越來越高

性別

- **男性和女性**均報告有 OAB
- **更年期**過後的女性比平常人出現 OAB 的風險更高
- 有過**前列腺問題**的男性，出現 OAB 的風險似乎亦會上升

健康狀況

- 患有**影響大腦或神經系統的疾病**（例如中風和多發性硬化症 (MS)）的人群，出現 OAB 的風險更高

飲食

- 食物和飲料（例如**咖啡因、酒精和非常辣的食物**）會刺激膀胱，可能會使 OAB 症狀惡化

“怎樣治療 OAB 症狀？”

目前，您的醫師可能正在使用某一種或結合多種治療方法，幫助您治療您的 OAB 症狀。治療選擇包括：

改變生活方式

- **改變您的飲食習慣**，看減少了咖啡因、酒精、和/或辛辣食物，能否減輕您的症狀
- **每天記一份“膀胱日記”**，記錄您去洗手間的次數
- 在每天的**預定時間**去洗手間
- 當您感覺到強烈的排尿慾望時，做“快速輕打”**骨盆的運動**，以幫助放鬆您的膀胱肌肉

處方藥

- 您的醫師可能會**開處方藥**，幫助治療您的 OAB 症狀

“我的醫師開處方藥治療我的 OAB 症狀，— 所以我現在要怎麼做？”

如果您的醫師已經開了處方藥幫助治療您的 OAB 症狀，那您應該

- 每天服用藥物或按照醫囑服用
 - 要有耐心並堅持服用您的藥物
- 記錄您的進度
 - 將您的進度告知您的醫師，確保有最好的治療效果，這一點非常重要
 - 請記得為您的處方配藥