

婦女尿失禁之預防與治療

經泌尿科醫師檢視

◆ 何謂尿失禁？

尿失禁是一種令人困擾的情況，不僅會造成日常生活上許多不便的情形，也可能會對病人有心理上影響，更可能影響患者社交功能，據統計，婦女尿失禁的比率約為25%。尿失禁儼然已成為現今社會中的隱形病態，也就是說有很多40歲以上的人有尿失禁問題，但是礙於面子難以啟齒。其實，尿失禁並不像一般人所認為的嚴重，反而輕微的尿失禁是可以完全醫治的喔！究竟什麼是尿失禁？也就是指「在不自主或意識的情況下，尿液由尿道溢漏出來」，大致可分四種：

1. 壓力性/腹壓性尿失禁：打噴嚏、咳嗽、提/舉重物的時候，尿液不自主地漏出來。
2. 緊急性尿失禁：當你感到有尿意時，跑到廁所前就已經忍不住流出來了。
3. 滿溢性尿失禁：你總是沒有辦法完全把尿排乾淨，一直會有殘尿流漏出。
4. 完全性尿失禁：即使站著或坐著不動，尿也會不由自主的流出來。

◆ 到底為什麼會有尿失禁問題呢？平常又該如何避免？現在就來告訴你，導致尿失禁的二種常見原因，及平時的預防方法：

1. 由於泌尿系統失調引起，比方說尿道感染、尿道肌肉功能老化、膀胱壓力增加導致括約肌抵抗力減弱。所以平常不要憋尿，及避免提重物，免得造成腹部壓力，使膀胱發炎或膀胱收縮能力降低。
2. 產後產道、陰道受壓，膀胱神經受損、老化引起。所以女性在生產時期要特別注意，產後多做「凱格爾運動」，來增加膀胱括約肌收縮能力，停經後必須補充荷爾蒙，預防老化。平常就得多做運動，保持健康的身體，以免讓尿失禁有跡可循。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688 #6237



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

◆ 如何治療？

- 一. 藥物治療：由醫師根據尿失禁的種類給予不同類型的藥物。
- 二. 非手術治療：包括骨盆底肌運動訓練(又稱凱格爾運動)、生物回饋及電刺激。
 1. 骨盆底肌運動：用來加強骨盆底肌以及使妳能夠隨意控制肌肉收縮。骨盆底肌不僅環繞尿道(尿道開口)，也包圍陰道開口及直腸。
 2. 生物回饋：上述的骨盆底肌運動對某些人是有困難的且難以感覺的，因此，利用生物回饋儀可幫助這些人達到真正收縮骨盆底肌。藉由壓力或肌電生理回饋，可以將肌肉的收縮用視覺或聽覺的方式表現，使妳能直接從監視器的螢幕上看到曲線、數字或聲音的變化，來學習如何控制骨盆底肌肉收縮。
 3. 電刺激：屬於一種「被動式骨盆底肌運動」，是經由陰道或肛門對骨盆底肌刺激而產生骨盆底肌收縮，增加尿道壓力以及抑制膀胱過度不穩定收縮。一週2~3次的療程，進行2~3個月或直到妳學會主動收縮為止。
- 三. 手術治療：對於非手術治療無效，或是嚴重之尿失禁患者，可以考慮手術治療。尿失禁的手術方法林林總總，已有不下百種之多，最常見有下列幾種：
 1. 傳統開腹膀胱頸懸吊術(Burch手術法)：將膀胱頸之組織縫吊在恥骨聯合，間接使膀胱頸無法往下移動。
 2. 腹腔鏡輔助膀胱頸懸吊手術法：由於近年來腹腔鏡之盛行在腹腔鏡輔助下進行Burch手術法，以縫合線或mesh來做懸吊手術，有傷口小、住院短的優點。
 3. 無張力中斷尿道懸吊術(TVT)：以特殊的帶子將膀胱頸及尿道吊起但不固定，傷口小、住院短，成功率高達90%以上。

總之，尿失禁並不是一項不能夠醫治的毛病，非手術性的復健及生理回饋療法治療效果極佳。輔以手術性療法，可達90%以上治癒率，輕微的尿失禁，越早接受治療，效果越佳。在我們即將邁入已開發國家及二十一世紀的今天，希望國人能摒棄保守習性，不再視尿失禁為隱疾，才能恢復自尊，提升生活品質。