



女性應力性尿失禁的治療

婦女泌尿暨骨盆重建專科黃淑君主任

尿失禁包括應力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合性尿失禁及滿溢型尿失禁。

應力性尿失禁的定義為當腹部壓力突然增加時，例如咳嗽、打噴嚏、跑跳、爬山尤其是下山時或是提重物時，會不知不覺的漏尿。應力性尿失禁對婦女產生的困擾及生活品質的降低不容忽視。尿失禁可能會對婦女產生負面的心理影響，遠離社交活動及人群，影響工作及夫妻關係。應力性尿失禁的病因包括懷孕、生產、停經、老化、長期增加腹部內壓(慢性咳嗽，便秘、提重物、肥胖、及抽煙)、遺傳、結締組織的異常、骨盆腔結構的先天性異常等。

輕度的應力性尿失禁可以利用物理治療(physiotherapy)、骨盆底肌肉訓練(pelvic floor muscle training)或是藥物治療。然而較嚴重的應力性尿失禁，對保守性的治療成效可能有限，可能需要安排尿失禁手術才能治癒。

骨盆底肌肌力訓練(pelvic floor muscle training)

根據近幾年歐洲泌尿協會的治療指引建議，應力性尿失禁的第一線治療為物理治療，病患應接受至少三個月的骨盆底肌肉訓練。物理治療介入內容包含：排尿行為重建、骨盆底肌肉訓練及再教育(Pelvic floor muscle re-education)、電刺激治療(Electrical stimulation)及生理回饋訓練(Biofeedback training)。骨盆底肌肉運動又稱為提肛或凱格爾運動(Kegel's exercise)，藉由練習環繞在尿道、陰道和肛門四周的骨盆底肌肉重複收縮與放鬆動作，強化肌肉的控制，適時閉鎖尿道並改善尿失禁症狀。

“骨盆底肌”肉自我訓練步驟：

- 1)放鬆身體深吸一口氣，同時緊閉肛門4到5秒，像是要憋住大號的情況，可感受到肛門緊閉的感覺，然後呼氣並放鬆身體5到10秒鐘。
- 2)如此一回重複20到30次，每天做三回。要注意的是要在每次動作之後休息10秒再開始下一次動作，雙腿、腹部、與臀部的肌肉都不可收縮。



圖片資料來源：國健局[緊要關頭婦女鬆弛 3 點不漏-婆婆媽媽骨盆保健真簡單]
學習手冊

體外磁波治療椅

體外磁波治療法是以磁波穿透深入會陰部，活化骨盆底肌肉及神經。磁波治療能穿透人體組織而不衰減，是一種非侵入性、方便、安全無痛而且有效的治療。其適應症包括：尿失禁、膀胱過動症、解尿不順、排尿功能障礙、慢性骨盆腔疼痛、排尿後滴尿、性功能障礙、間質性膀胱炎、大便失禁等。



圖片來源：台中中山醫學大學附設醫院骨盆機能整合照護中心現場拍攝

藥物治療

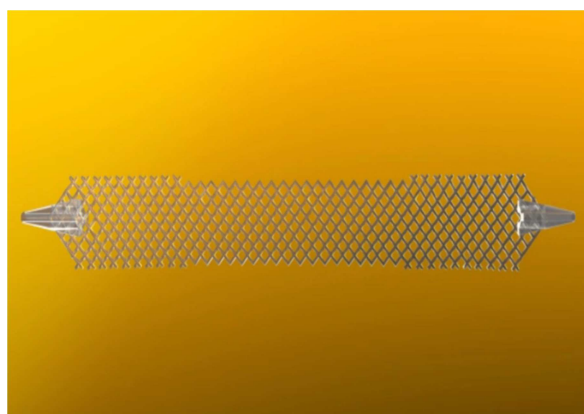
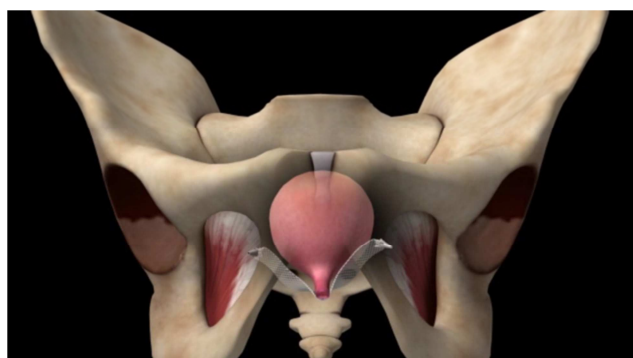
如果應力性尿失禁的病人合併有膀胱過動症或急迫性尿失禁，可以選擇有效的藥物治療，例如抗蕈毒鹼藥物，但須注意這類藥物的副作用，例如口乾、便秘、眼睛乾澀、尿滯留、暈眩及視力模糊。

中段尿道吊帶手術

到目前已經有發展超過 1,000 種應力性尿失禁手術，然而，只有少數幾種手術方式經得起時間和科學的考驗而存留至今。其中無張力陰道吊帶手術

(tension-free vaginal tape) 是目前最常用來治療應力性尿失禁的手術。

最新一代尿失禁手術為微創性尿失禁手術;”超迷你型”尿失禁手術之吊帶置於尿道中段下方，陰道約 1 至 1.5 公分小傷口，無任何皮膚傷口。其優點為手術時間短，恢復快，隔天即可出院，而且手術後因無皮膚傷口，很少有疼痛現象。



圖為微創性尿失禁手術(由美國 Boston 公司提供之圖片)

結論

尿失禁是一種可以治療及改善的疾病，婦女如有相關的症狀，應盡早就醫，接受專科醫師的評估，並安排適當的治療，才能改善生活品質。