

「濕濕」有2種～

認識 女性尿失禁

泌尿科主治醫師 陳欣宏



應力性
尿失禁

急迫性
尿失禁

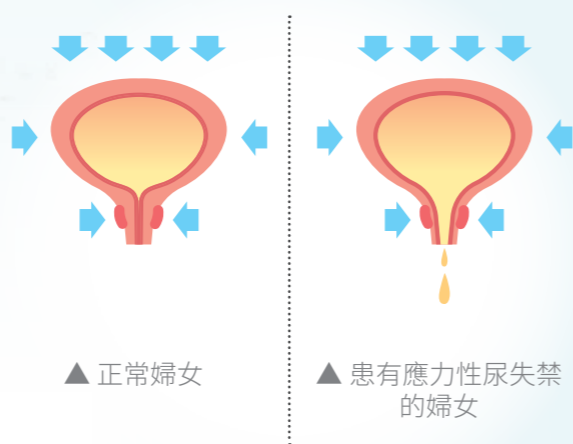


尿失禁是個臨床上相當常見的問題，根據統計，台灣地區的成年婦女，大約每3個人便有1個人有過尿失禁的經驗。其中有百分之十的病患，其尿失禁發作相當頻繁且漏尿嚴重，需要積極以及完整的治療，可惜，統計上只有不到三分之一的這類患者曾尋求醫療協助，大部分不是羞於啟齒，便是不知往哪裡尋求可以信賴的醫療服務而裹足不前。



其實造成婦女尿失禁的原因相當多，但臨床常見的「濕濕」有兩種，第一種便是：

應力性尿失禁 (Stress incontinence)，是指當腹部突然用力，如咳嗽、打噴嚏、跑跳或提重物時等動作，就會造成不自主漏尿的一種疾病。這類疾病常發生於生產次數過多或有難產經驗而造成骨盆肌肉傷害，或是因更年期後女性賀爾蒙缺乏、尿道的黏膜萎縮老化等等，使尿道發生閉鎖不全，導致腹壓增加時，尿道壓力過低而造成的尿失禁。



▲ 正常婦女

▲ 患有應力性尿失禁的婦女

第二種常見的「濕濕」便是：

急迫性尿失禁 (Urge incontinence)，是指病患會有突發性強烈的尿急感，而且通常會伴隨有頻尿現象，其致病原因主要是因為支配膀胱的神經系統發生故障，或膀胱逼尿肌過度敏感而不自主的收縮等病變所導致，使得排尿行為無法經由大腦控制，導致一有感覺尿意便要上廁所，但還來不及到廁所，便尿在褲子上的一種疾病。當然也有少數病人有上述兩種合併的尿失禁症狀，例如病人有咳嗽時漏尿的應力性尿失禁症狀，又同時有想上廁所卻來不及便漏尿的急迫性尿失禁症狀時，我們則稱之為混合型尿失禁。



其實這兩種令人困擾的疾病，只要經由專業泌尿科或婦女泌尿專科醫師正確的診斷，便可以依據病患個人尿失禁種類及嚴重程度

提供病患各種不同的治療模式，通常初期會以衛教、行為治療及生活型態的改變作為治療的模式，例如包括教導病患正確及適當的喝水習慣，並盡量避免刺激性及含糖飲料，如茶、咖啡或可樂等的攝取，以及膀胱自我訓練及定時排尿等等。另外並教導病患輔助性骨盆底肌肉運動（凱格爾運動）等保守性療法，來觀察病患生活品質改善的情況。必要時可以給予適當的藥物來治療，目前常用的藥物是抗乙酰膽鹼或抗蕁毒鹼類藥物（如 Oxybutynin, Solifenacin, Tolterodine etc.）及前陣子剛上市的腎上腺素受體作用劑 $\beta 3$ -agonist (Mirabegron)，雖然臨床效果相當不錯，但藥物本身的副作用也會讓少數病患無法忍受，因而無法長期使用。對於這類無法服用藥物或藥物治療效果不佳的病患，本院泌尿功能治療中心也引進了各種高品質的骨盆底肌力測定及陰道刺激器、生理回饋治療等儀器，可以幫助輕度及中度症狀的患者免於手術，而獲得相當不錯的療效，但缺點是往往需要耗費較長時間治療，病人倘若遵從性不高，便容易造成臨床治療效果不彰。



本院引進了目前**世界最先進**的陰道雷射治療儀器！



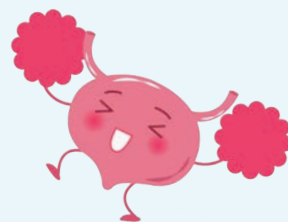
近日隨著科技進步，對於尿失禁治療更有了進一步的微創療法，本院也引進了目前世界最先進的陰道雷射治療儀器，透過鉬雅克(Er:YAG

laser)雷射的光熱效應，使陰道內壁膠原蛋白重組再生，以及增加骨盆筋膜組織緊緻，改善骨盆底支持系統，進而改善尿失禁。除此之外，因為生產及老化所造成陰道鬆弛及性生活乾澀，也常常造成停經後兩性生活的困擾。以往需藉由陰道整型手術改善鬆弛及使用潤滑液緩解乾澀，現在也可以藉由這種陰道雷射治療，達到全面性陰道緊實和改善長期乾澀的困擾。此治療為低侵入性且副作用小的治療模式，臨床發現在治療後至少一年仍可維持不錯的治療效果，但通常推薦使用於輕度或中度症狀的患者。至於對於少部分程度較嚴重的應力性尿失禁病患，甚至需要以微創手術治療才能徹底改善這種惱人的疾病，根據國際文獻長期的手術效果分析評估，術後大多數都可以獲得令人相當滿意及持續的療效。

除了上述這兩種尿失禁會造成婦女生活上的困擾以外，臨床上還會遇見有些婦女會合併有陰部的膀胱、小腸、子宮或直腸脫垂的問題。通常這些病患會有腹部下墜感及排尿不順的症狀，嚴重者甚至無法正常走路，這些都可

經由泌尿科或婦女泌尿專科醫師正確的理學檢查或安排陰道超音波，甚至動態核磁共振掃描(dynamic MRI)而得到更精確的診斷，然後施以外科修補手術來加強組織癒合的能力，進而可以大大降低將來復發的機率。

根據長期臨床上的觀察，發現很多罹患尿失禁的婦女，常常會認為自己的問題較為隱私或認為只是老化的自然現象，而不敢告訴家人、朋友或是看醫生，因此除了造成生活相當的不方便，長期以來也可能會產生反覆性泌尿道感染，甚至慢慢影響到膀胱功能而不自知。其實，不管是應力性或急迫性尿失禁，只要經由正確的診斷，再加上使用物理治療、藥物治療或是透過手術治療，都很容易在短時間內改善病患尿失禁的問題，如果又能夠透過持續骨盆底肌肉運動(凱格爾運動)來積極預防老化的速度，便能夠輕輕鬆鬆做個快樂的「乾媽」。



陳欣宏醫師 泌尿科門診時間

上午：週一、週三

下午：週四(IPCC 特別門診)



▲ 醫師專長與學經歷