

# 女性應力性尿失禁的治療

文/婦女泌尿暨骨盆重建科主任 黃淑君 醫師

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。本院設有全國唯一設置專任物理治療師執行骨盆機能障礙復健之整合性照護中心。

## 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。



本院之體外磁波治療椅

## 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，當天或隔天即可出院，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  
(美國AMS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。