




令人尷尬的婦女尿失禁

文 | 曾雲璿醫師



尿失禁對婦女朋友來說是個頗惱人的問題。它不僅影響個人的生活作息，也間接地限制了婦女朋友們的社交活動。整體來說，尿失禁治療方法必須先確定婦女朋友本身的尿失禁本質是甚麼，才能據以分辨究竟以何種療法較恰當，以避免耗損不必要的時間金錢，甚至避免不必要的副作用。

阿卿嫂每天大清早就起床做家事，下田工作，數十年如一日。最近她發現，每次彎腰掃地或是搬重物，都會有尿液漏到褲子上，因此她漸漸不敢做出力的動作，也不敢大笑或咳嗽。阿卿嫂心想，為了這種事找醫師真歹勢，而且應該是年紀大了的關係，於是不太在意。可是，漏尿越來越多，即使墊了衛生紙還是會滲濕褲子，阿卿嫂隨時都要擔心弄髒衣服，後來聽隔壁婆婆媽媽們七嘴八舌，才知道這就是尿失禁。

阿卿嫂覺得很奇怪，尿失禁不是中風老人才會有的問題嗎？為甚麼她這麼健康也會有尿失禁？這樣的狀況是可以治療的嗎？

尿失禁的定義就是不自主的尿液滲漏。雖然尿失禁不是急性且重大的疾病，但卻是婦女常見問題。根據美國大型跨種族的統計，大約只有45%尿失禁的患者曾經尋求醫療協助，也就是說，超過一半的患者，沒有得到應有的治療與照

作者：曾雲璿醫師（上圖）
現職：大林慈濟醫院家醫科醫師
學歷：國防醫學院醫學系

顧。尿失禁不能一概以老化來解釋，應積極尋找是否因其他問題造成，而尿失禁往往會影響女性社交生活及心情，不能忽略心理調適的問題。

一. 那些人容易會有尿失禁？

女性尿失禁的情形通常是男性的 2 - 3 倍，年紀大尤其是停經後的婦女會比年輕婦女更常見，生比較多胎的婦女也比較容易有應力型尿失禁，由於老化的關係，年紀較大的婦女若是每晚上廁所 1 - 2 次還算是正常，但如果次數更多影響到睡眠，甚至合併急迫感及漏尿的狀況，就不是老化所能解釋的，一定要做進一步的檢查。

二. 我有尿失禁嗎？

許多女性因為害羞所以不願意和醫護人員談論相關症狀，因此建議您可以先參考下列症狀，如果出現類似問題而且影響生活，建議您進一步與信任的醫師討論：

(一) 您是否曾經在不自主的狀況下漏尿？

(二) 您是否曾經在咳嗽，大笑，或運動出力時發生漏尿？

(三) 您是否曾經在要去上廁所的途中發生漏尿？

(四) 您是否曾經試過用護墊，衛生棉，或其他東西來避免內褲被漏尿弄濕？

三. 尿失禁就是膀胱無力嗎？還是有其他的原因？

正常狀況下，膀胱肌肉放鬆、尿道出口肌肉緊縮，尿液才能儲存在膀胱，當尿液到達一定的量後，尿道開口放鬆，經由膀胱肌肉的收縮，就能順利排尿。如果，膀胱本身肌肉或是尿道出口的地方出問題，就可能造成尿失禁，依據出現問題的部位，尿失禁可區分 4 個類型：

(一) **急迫型尿失禁**：是因為儲存尿液時，本來應該放鬆的膀胱壁肌肉不正常收縮所造成，患者常會抱怨，尿完沒多久又想上廁所，來不及到廁所，就在中途漏尿。

(二) **應力型尿失禁**：可能是因為尿道出口括約肌功能不全或尿道周圍支撐的組織張力不足，造成尿道出口沒辦法閉緊把尿液留在膀胱。只要咳嗽、大笑，或用力時，肚子裡壓力上升，尿液就經由關不緊的尿道口漏出，應力型尿失禁是年輕婦女最常見的尿失禁，較

年長的婦女，常會合併急迫型尿失禁。患者常會抱怨在咳嗽、大笑、彎腰或改變姿勢的時候，發生漏尿的情形。

(三) **混合型尿失禁**：同時發生前述兩者症狀，是婦女尿失禁最常見的類型。



(四) 滿溢型尿失禁：多半是由於膀胱肌肉收縮的功能不全或尿道出口的阻塞造成，由於解尿時無法把尿液排放乾淨，慢慢累積在膀胱中，等到漲太多時只要腹部的壓力升高，尿液就會跟著被擠出。有這樣問題的患者，除了滲尿外，有時需要等比較久才能解尿，而且滴滴答答無法一次把尿解完，晚上常常需要跑廁所。

大部分醫師會建議病人寫 3 - 7 的排尿日記，內容包括攝取的水分量、排尿量、漏尿量，還有是否伴隨頻尿或急迫感等症狀。因為診斷尿失禁類型，仰賴臨床症狀，因此詳細的記錄，在後續的診斷及治療效果追蹤有很大的幫助。

四. 尿失禁一定要開刀嗎？

不同類型的尿失禁，治療方式也不一樣，分別說明如下：

(一) 急迫型尿失禁：主要的治療以口服藥物抑制膀胱不正常的過度頻繁收縮，讓儲存尿液時膀胱肌肉可以放鬆。效果欠佳的患者，醫師會建議考慮生物回饋療法甚至手術療法。

(二) 應力型尿失禁：輕微的患者可考慮用口服藥物配合骨盆肌肉運動甚至電刺激療法來加強骨盆肌肉的收縮能力，

這些治療的目的在於增加尿道口緊閉的能力，保守療法估計需持續 3 - 6 個月才會有明顯的效果，如果症狀較嚴重，可能就需要開刀治療，應力型尿失禁的手術可說是日新月異，目前常用的無張力吊帶手術，開刀傷口小，術後恢復快，住院隔天就可出院，是保守療法失敗的患者另一項考慮的選擇。

(三) 滿溢型尿失禁：需要視造成膀胱肌肉無力或是尿道出口阻塞的原因來做決定，有些甚至需要長期置放導尿管。

五. 結語

尿失禁治療效果取決於是否有找到致病的原因。如果治療效果不佳就要考慮是否有其他潛在的疾病，尤其是許多感染、腫瘤、藥物、含

咖啡因的飲料、酒類、腦脊髓或腹部開刀的病史都有可能跟尿失禁有關，因此建議有可疑症狀的婦女尋找信任的醫師求診，藉由病史詢問、身體檢查，搭配如尿路動力學等儀器檢查，才能對症下藥，得到正確的治療。🌱

