

淺談尿失禁

文/護理部泌尿科門診陳妍君護理師

54歲的詹太太在年輕時是學校活躍份子，自從生了兩個孩子後，只要打噴嚏、咳嗽時就會不自主的外漏尿液，身上的異味造成她的不安，並伴隨著抑鬱與焦慮，而喪失自信心不敢出門。國際尿禁制協會(International Continence Society, 簡稱ICS)將尿失禁定義為是一種不自主地外漏尿液的情況(condition)，是客觀上可被察覺且造成當事人社交或衛生上困擾之情況。

一般來說尿失禁可分許多類型，其中最常見為「應力性尿失禁」，約佔所有患有尿失禁病人的7-8成；多以產婦、停經後婦女及接受攝護腺手術者居多。正常女性的尿道長約四公分且與膀胱接合，當正常未排尿時，尿道括約肌會閉鎖使尿液不致漏出，即使在咳嗽、打噴嚏或腹部用力時也不會漏尿。但當有尿道外傷、尿道擴約肌及其週圍肌肉組織無力或是有骨盆肌肉彈性喪失時，就會造成尿失禁。

在門診中專科醫師會藉由尿液常規，尿路動力學或膀胱鏡檢查來評估尿失禁的嚴重程

度並給予建議及治療，狀況輕微者可採「凱格爾式運動」訓練骨盆底肌肉力量，每天至少做三回，每回至少20次以上；此法是以在排尿中利用「中止尿流運動法」故意瞬間收縮中斷尿液約2~3秒後再放鬆重複數次，接著再把尿液全部解乾淨，以上運動每日持續做約6到8週會有明顯效果。但對於病情嚴重的病患，可手術如陰道前後壁修補手術、膀胱懸吊手術或植入人工括約肌等方式，提高或恢復正常膀胱頸及尿道位置以改善尿失禁的問題。

平時日常生活中可藉由避免食用會造成膀胱刺激的食物如：酒精、咖啡、香菸、辛辣、油炸食物等。此外請勿藉由限制飲水量來避免尿失禁，因容易造成泌尿道感染而使其症狀加重，建議每天飲水需達2000-3000 cc。許多婦女有尿失禁的困擾，卻誤認為是自己年紀大了，或因為難以啟齒，而未採取任何就醫行為，導致失禁現象日益嚴重。這個惱人的問題其實是可以藉由泌尿專科醫師的專業諮詢、正確的診斷及醫療的幫助，而得到治療或改善的。