

婦女醫學部

●學經歷● 國防醫學院醫學系學士
高雄榮總婦女醫學部住院醫師

尿失禁一定要手術嗎？



住院醫師 林鈺維

尿失禁是指在腹壓增加時，如咳嗽、大笑、跳繩等動作時，尿液有不自主滲出的情形。然而，台灣的婦女，特別是年長一輩，往往因為羞於啟齒而不願承認尿失禁問題，也不敢尋求就醫，即便鼓起勇氣前往門診，一聽到可能要手術便會感到害怕，甚至不再尋求進一步評估或治療。以下將介紹幾個保守治療方式。

1948年，醫師凱格爾（A.H. Kegel）首次提出以骨盆底肌肉運動來治療尿失禁，這種方法因此被稱為「凱格爾運動」。凱格爾運動已被廣泛列為尿失禁的首選一線治療方法，通過正確且持續的訓練，治療成功率可高達80%。但要如何得知患者是否有準確地收縮骨盆底肌肉呢？可以請患者將一隻手指放入陰道內，感受肌肉的收縮，同時另一隻手放在腹部，確保腹肌保持放鬆。應注意避免收縮臀大肌和腹肌，專注於陰道和肛門周圍的肌肉力量。也可以借助電子或機械工具，如生理回饋儀，將抽象的骨盆底肌肉收縮以聲音或視覺呈現，幫助病患理解和學習正確的肌肉收縮方法，從而增強訓練效果。

骨盆底肌肉的訓練，除了患者本身的「主動式」收縮（凱格爾運動），也可以利用外力產生「被動式」收縮。對於無法正確並有效執行骨盆底肌肉收縮的患者，例如：配合度較差、老年癡呆症、以及中樞神經疾患

，可以運用骨盆底電刺激，將探頭置入患者陰道中，透過主機的微電流來刺激骨盆底的肌肉群，以不同的能量調控，間歇式地刺激骨盆底肌肉，強化骨盆底肌群力量，達成與凱格爾運動類似的效果。而磁波椅則是利用座椅下方磁場改變所產生的微電流來調節骨盆底膀胱的神經及肌肉。不須寬衣解帶或暴露隱私部位，也不需在體內插入電極、不具侵入性，且副作用極少，偶有病患抱怨屁股有麻刺痛感，但數日內就會緩解消失。須注意有心臟節律器或人工關節的患者不適合此治療。

陰道雷射治療分為CO₂雷射及鈔雅克雷射兩種，其原理是利用雷射光的熱效應，促進膠原蛋白及彈力纖維新生，使陰道內壁及骨盆筋膜組織緊緻，恢復尿道、膀胱上壁的彈性及支撐力。不適用陰道雷射的族群為懷孕、出血（正值月經期間、產後惡露或未確診之陰道出血）、陰道或骨盆腔有嚴重發炎或感染、腫瘤，以及正在接受化學或放射線治療者。

隨著科技進步，目前已有多樣化的工具可以用來改善尿失禁的問題，對於手術感到恐懼的患者也有非侵入性的治療方法可供選擇。我們鼓勵所有患有尿失禁的病患勇敢地就醫，找回自信乾爽的人生！