

婦女醫學部

● **學經歷** ● 高雄醫學大學醫學系
高雄榮總婦女醫學部主治醫師

● **專長** ● 一般婦科 | 一般產科 | 婦女泌尿 | 婦科內視鏡手術



主治醫師 許力權

尿失禁的保守治療

35歲王太太，生產後一年抱怨，只要咳嗽、打噴嚏、跳躍甚至跑步，就會漏尿，一天好幾次，由於擔心產生異味，開始避免運動，或是使用護墊。直到前往婦產科求診，才得知這就是所謂的尿失禁。

女性由於天生尿道短，胎兒經過陰道時骨盆肌底的肌肉群拉傷，或是懷孕期賀爾蒙影響和子宮壓迫到膀胱，就會開始有尿失禁症狀。當出現症狀時，應馬上尋求專業婦女泌尿醫師作初步的檢查，治療方式依據不同程度，一般可分為主動的骨盆底肌肉訓練(凱格爾運動)、配合生理回饋法之凱格爾運動、被動的電刺激或體外磁波治療、陰道雷射及尿道中段吊帶手術治療。以下介紹幾種保守治療方式。

第一線治療方式：凱格爾運動

凱格爾運動被列為尿失禁的首選第一線治療，經過正確且持續的訓練，治療率可高達80%。但是許多尿失禁的婦女無法正確的收縮骨盆底肌肉，而會藉由生理回饋法來輔助。

臨床上常見的骨盆底肌肉生理回饋法共有六種：(1)指診法；(2)陰道椎體訓練法；(3)膀胱壓力法；(4)陰道壓力法；(5)肛門直腸壓力由法；及(6)表面肌電圖法。生理回饋的重點在幫助病人找到自己的骨盆底肌肉，了解自己用力的型態。

初期凱格爾運動可以平躺用力並維持10秒，放鬆休息5~7秒再做，連續3~5次，慢慢增加頻率及收縮程度。熟悉收縮技巧後

改以站姿或坐姿進行。持續漸進並將此運動融入日常生活中。經研究顯示，只要維持一定且足夠的訓練量，可有效提高病患生活品質，並大幅改善症狀。持續重於一切。

被動訓練骨盆底運動—電刺激與體外磁波治療

有些病人無法找到自己的骨盆底肌肉而沒辦法有效的主動運動，這時可以運用電刺激作用於骨盆底肌肉，使肌肉周圍的橫紋肌細胞產生收縮，直接刺激尿道外括約肌，增加肌肉收縮力量，讓肌細胞改變；另外也可以刺激腹部下神經，使尿道周圍的平滑肌收縮，對改善尿道閉鎖扮演部分角色。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，完全無侵入性。只需要輕鬆坐在治療椅上，由護理師依個別的症狀，調整不同的頻率和強度，就可以藉此達到骨盆底肌肉收縮的效果。病患接受度高。

陰道雷射

陰道雷射治療的原理是利用雷射光的熱效應，使陰道內壁膠原蛋白重組再生，以及骨盆筋膜組織緊緻，改善骨盆底支持系統，進而改善尿失禁。

綜合以上，仍是以病患主動參與、自主性訓練的凱格爾運動最不受時空的限制，可以隨時隨地的做，免費且無副作用，最為經濟有效率，唯其倚賴病患高自覺性地持續進行及持之以恆的毅力。