

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	婦女醫學部	編號：7020028
主 題	滴滴答答難以起齒的困擾-應力性尿失禁	2004.08.15 訂定
製作單位	85 病房	2023.08.14 五修

根據統計資料顯示，國內成年婦女至少有20%以上有不同程度的尿失禁情形，且隨著年紀愈大，發生率愈高，保守估計台灣至少有上百萬名婦女受到尿失禁困擾，而其中以應力性尿失禁最常見。尿失禁對大多數朋友而言，是一個既敏感又尷尬的問題，雖然它不是一種嚴重的病痛，但會帶給病人生理及心理上許多不便與困擾，甚至影響社交及生活品質。

一、什麼是應力性尿失禁？

指日常生活中，當腹腔壓力突然增加時，如咳嗽、打噴嚏、大笑、跑步、搬重物或做各種劇烈運動時，引起小便不能控制的從尿道流出。

二、形成的原因

(一)婦女的骨盆肌肉、韌帶，在經過懷孕生產過程中，造成鬆弛無力，甚至使膀胱和尿道的角度改變。

(二)停經後婦女因女性荷爾蒙缺乏，導致尿道壁粘膜異常萎縮及骨盆腔肌肉張力喪失。

(三)長期負擔沉重勞力工作。

(四)尿道內括約肌鬆弛(肌力退化者)及放射線治療。

(五)骨盆腔手術後對膀胱，尿道組織直接或間接的傷害。

三、依症狀輕重可分概分三級

(一)輕度：單次漏尿量約 2~5 公克，約幾滴尿的漏尿量。

(二)中度：單次漏尿量約 5~10 公克，護墊會滲濕。

(三)重度：單次漏尿量約 10 公克以上，需用衛生棉。

四、尿失禁檢查方法有那些？

(一)病史及解尿日記：醫師以問診評估，並請病人記錄每天排尿時間、次數、尿量、和發生尿失禁時，當時的動作及漏尿情況。

(二)理學檢查：醫師以內診評估。

(三)棉墊試驗：了解漏尿的嚴重度。

(四)膀胱鏡或膀胱尿道排尿攝影：了解尿道膀胱解剖上的病變。

(五)尿路動力學檢查：鑑別診斷尿失禁種類。



圖一：應力性尿失禁

五、治療方法可分為

(一)保守治療

- 1.減輕體重、戒菸、減少咖啡及酒精攝取。
- 2.骨盆底肌肉運動（凱格爾運動）：藉由主動式收縮肛門、陰道及尿道周圍肌肉群，強化骨盆肌肉強度；請參照「骨盆底肌肉收縮運動(凱格爾運動)衛教單張」。
- 3.骨盆底肌生理回饋訓練：藉由儀器讓病人有效學習骨盆底肌肉運動，增加收縮力量。
- 4.骨盆底電刺激療法：藉由儀器來刺激骨盆底肌肉產生收縮，加強肌肉強度。

(二)藥物治療：尿道括約肌阻力藥物、停經後婦女可依醫囑服用女性荷爾蒙等。

(三)陰道雷射：適用在中度尿失禁、陰道鬆弛、萎縮性陰道炎病人。優點為不需手術、無傷口、恢復期短及不影響日常生活。

(四)手術治療：適用在嚴重尿失禁或合併膀胱子宮下垂病人。透過以上訓練及治療方式，經三個月若無明顯改善，可考慮依尿失禁程度，由具經驗的專科醫師選擇最適合的手術方式治療。（如：傳統或腹腔鏡膀胱頸懸吊手術、改良型恥骨陰道吊帶手術、無張力陰道吊帶手術、尿道旁填充物注射、人工括約肌植入手術、骨盆底重建手術及陰道前後壁修補手術等）。

六、日常生活注意事項

(一)適當的飲水：失禁者常會自行減少水分攝取，以為如此可以減少尿液排出，失禁問題就可以減輕。但事實不然，減少水分攝取，會造成尿量減少，尿液更濃縮，容易泌尿道感染。因此，每天應攝取1500-2000cc水分，睡前2小時適度的限制水分，可以減少夜間如廁次數，減輕尿失禁困擾。

(二)避免攝取刺激性飲料：如咖啡、茶、酒、汽水及可樂等，有利尿作用的飲料都會增加尿失禁機會。

(三)食物選擇：飲食上沒有特殊限制，但可每天攝取2000毫克的維他命C，或飲用蔓越莓汁、檸檬汁等果汁，可幫助維持尿液酸鹼度在PH5-6之間，預防泌尿道感染。

(四)適當運動：避免過度增加腹壓的運動或動作，如：提重物、劇烈運動、大笑、用力解便等。

(五)每天做凱格爾運動復健：請參照「骨盆底肌肉收縮運動(凱格爾運動)」衛教單張。

(六)維持會陰部清潔：日常生活或外出可選擇適合的護墊或紙尿褲，並定時更換，以維持會陰部清潔乾燥，防止細菌感染並減少外出尿濕褲子，導致身體異味的尷尬。

(七)停止抽菸：因長期抽菸會引起咳嗽，造成膀胱過多的壓力，易傷及骨盆神經肌肉健康。

尿失禁是由許多不同病因造成的，可由不同的處置方法加以改善。因此，尋求一個正確的診斷治療，再經由專業諮詢及特別照顧，尿失禁是可以得到改善，甚至治癒的。如果您也有這方面的問題，可以掛本院婦產科婦女泌尿門診，讓高雄榮民總醫院醫療團隊協助您解決尿失禁的困擾。

參考資料

安雅芬(2017)．認識陰道雷射．高雄榮總醫訊，20(11)，10。

趙偉廷、洪煥程(2022)．針對應力性漏尿尿道中段懸吊手術的發展與最新治療．臨床醫學月刊，90(3)，586-588。https://doi.org/10.6666/ClinMed.202209_90(3).0092

蕭聖謀(2017)．婦女應力性尿失禁保守治療．台灣醫學，21(5)，481-485。https://doi.org/10.6320/FJM.2017.21(5).7

圖一、「應力性尿失禁」高雄榮民總醫院 W85 許謹君(2023)繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！