



健康
生活



尿失禁的 保守治療

撰文◎泌尿科 陳建志醫師

尿失禁的治療，根據國際尿失禁協會的治療指引，除非是特殊情況，在選擇手術治療之前應先進行保守性治療，所謂保守性治療即是非侵入性、非手術性的治療方式，包括行為治療、藥物治療與復健治療。

尿失禁的治療，尤其「急尿性尿失禁」與輕微的「應力性尿失禁」，使用保守性治療，可獲得顯著的改善。以下將說明保守性治療中的「行為治療」與「藥物治療」；而「復健治療」的部分，目前常用為骨盆底肌肉訓練與電刺激，將另有專文介紹。

（一）行為治療



「行為治療」泛指所有教育病人改變自己的行為與採取某些措施，以達到改善尿失禁的治療方式。目前沒有統一的準則與標準做法，仍要視病人的認知能力、行為能力，量身訂作適合個別病人的治療策略。

重要的是尿失禁的分類診斷，不同原因的尿失禁，行為治療的著重處也不同。「行為治療」在疾病的早期，可用改正錯誤行為的方式，達到預防疾病惡化的效果，即使疾病已較嚴重，主動的行為改變，仍有助於控制病情。

最常用的「行為治療」首先是膀胱訓練，實際的作法可先教導病人或照顧者記錄排尿日記，以瞭解病人的喝水量，每次自解尿量多少，漏尿次數。如喝水量正常，急尿性尿失禁的病人可訓練定時喝水、定時排尿。舉例來說，如病人原來3到4小時以上才尿，可先訓練每2小時排尿，如漏尿症狀有改

善，再逐漸延長排尿的時間間距。

有些急尿性尿失禁的病人必需配合其他的行為治療（如忍尿）、藥物治療才能看到成效。如喝水量過多，則需適當限水。對輕微的應力性尿失禁，膀胱訓練通常也有不錯的效果。

銀髮族的尿失禁，尤其是行動不便者，急尿性尿失禁是最常見的尿失禁，除上述「行為治療」之外，環境的調整常有很大的助益，例如縮短床到廁所的距離，安全止滑和照明良好的廁所。另外，穿著易脫的衣褲、輔助行走的器材、適當使用輔具如尿壺、尿片、尿套，也有助減少尿失禁造成的情緒困擾，避免跌倒甚至骨折的發生。

在預防方面，急尿性尿失禁與應力性尿失禁要去除危險因子如抽菸、肥胖、便秘、泌尿道感染、喝水量過多或過少、喝刺激性飲料（如咖啡）。在尿失禁之外，最常困擾

銀髮族的問題，就是夜間多尿，甚至也會造成其他合併症，如失眠、跌倒甚至骨折。除藥物治療（下段會討論）外，「行為治療」也可改善，建議可參照下列做法，如睡前減少喝水量、睡前少吃利尿的食物（包括水果、飲料）、平常不要吃太鹹、睡午覺時把腳抬高、白天穿彈性襪或適度運動。

（二）藥物治療



「藥物治療」在急尿性尿失禁與應力性尿失禁，扮演重要的角色，尤其在前者，反之「復健治療」對應力性尿失禁有較好的效果。首先要瞭解病人目前服用的藥物，因為銀髮族通常有多種疾病，可能服用較多藥物，要先排除藥物引起的尿失禁，例如治療心臟衰竭、水腫的利尿劑、鎮靜劑、某些精神科用藥、含咖啡因的藥物，先調整這些藥物服用的時間或劑量，有時可以幫助改善尿失禁。

治療急尿性尿失禁的藥物，目前以抗膽鹼藥為主，可減少膀胱不自主的收縮，增加膀胱容量，常用的如oxybutynin、propiverine。另外如三環抗憂鬱劑 imipramine 除有類似抗膽鹼藥的作用，可用於急尿性尿失禁外，也會增加些許尿道阻力，所以在應力性尿失禁也常使用。methylephedrine會增加尿道阻力，較常使用於應力性尿失禁，至於女性荷爾蒙在尿失禁治療的角色，存在較大爭議，有些研究甚至認為女性荷爾蒙會使應力性尿失禁更嚴重。

抗膽鹼藥與三環抗憂鬱劑使用上要注意的事項，如有青光眼、腸胃道阻塞、尿滯留時不能服用，最常見的副作用是口乾（15-25%）、便秘（4-10%）、較少見的如視力模糊、頭暈、心悸。使用於合併有攝護腺肥大的病人或有其它造成膀胱出口阻塞的疾病時，更要小心，通常從低劑量慢慢增加，盡量減少不良反應。

前面提過銀髮族常有多種疾病，急尿性尿失禁常因症狀較明顯、困擾較大成為求醫的原因，仔細詢問，常會發現同時有夜尿、夜間多尿的問題，夜尿的原因大致可歸因於夜間多尿（夜間尿量大於24小時尿量的3分之1）、夜間膀胱容量減少、以上兩者兼具（混合型）、多尿症（如糖尿病、尿崩症）。夜間多尿對睡眠與生活品質影響很大，如果使用治療攝護腺肥大的藥物，甚至加上治療頻尿的藥物（抗膽鹼藥、三環抗憂鬱劑），仍無法改善夜尿症狀，且排尿日記證實夜間尿量大於24小時尿量的1/3，可使用抗利尿激素（Desmopressin）來治療，副作用不大，約5%會有低血鈉（水中毒）。

綜上所言，急尿性尿失禁以「藥物治療」為主，「行為治療」、「復健治療」為輔；輕微的應力性尿失禁是以「復健治療」為主，「藥物治療」、「行為治療」為輔，嚴重的應力性尿失禁則要考慮手術治療。如果是膀胱出口阻塞或神經性膀胱所造成的滿溢性尿失禁，「行為治療」雖有幫助，但效果通常不顯著，需間歇性導尿甚或手術治療才能有所改善。



尿失禁的治療方式與效果			
	急尿性尿失禁	應力性尿失禁	滿溢性尿失禁
行為治療	+	+	—
藥物治療	++	+	—
復建治療	+	++(輕微)	—
手術	—	++(嚴重)	+