

# 告別滴滴答答

## 婦女應力性尿失禁

撰文◎九病房副護理長 黃雨寧

咳嗽一下就會漏尿？其實不是只有您才會發生這惱人的情況。請認識「應力性尿失禁」，讓生活不再尷尬！

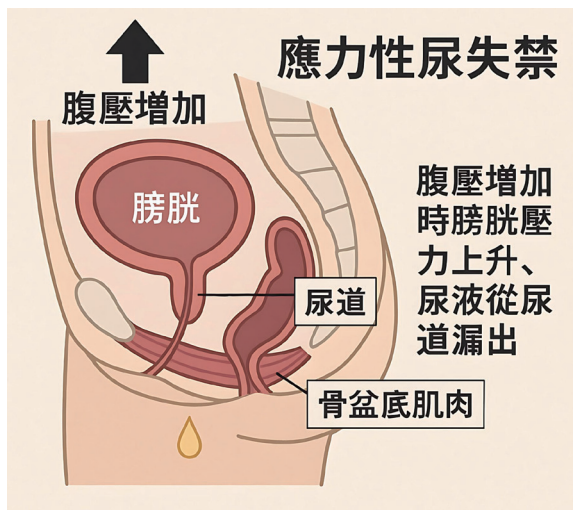
您是否曾有過這樣的經驗？咳嗽或打噴嚏時，突然「漏一點」；跑步、跳繩或大笑時，不小心尿出來。於是您開始避免運動、外出，只因怕發生「小意外」……

### 什麼是應力性尿失禁？

應力性尿失禁（Stress Urinary Incontinence, SUI）是女性常見的泌尿困擾之一。所謂「應力性」，指的是在身體施力時，例如：咳嗽、大笑、打噴嚏、提重物或運動時，腹部壓力增加，導致膀胱壓力瞬間升高，讓尿液不自主地流出來。

這不是意志力的問題，而是一種身體機能

的變化，多發生在產後婦女、更年期女性或骨盆底肌肉較鬆弛的人身上。



## 為什麼會發生？

以下是一些可能的原因：

- 一、懷孕與生產：自然產會讓骨盆底肌肉承受很大壓力，容易導致鬆弛。
- 二、年齡增長與荷爾蒙變化：尤其更年期後，雌激素減少，尿道和膀胱支撐力變弱。
- 三、長期便秘、肥胖或提重物：這些都會增加腹部壓力，造成骨盆底肌肉負擔。
- 四、家族遺傳或手術史：有些人可能因為遺傳或骨盆相關手術影響而發病。

## 可以治療嗎？

好消息是：絕對「可以治療」！以下是幾種常見的改善方式：

### 一、凱格爾運動訓練方式

- 找到骨盆底肌：像是中途憋尿時使用的肌肉群。
- 收縮肌肉：收緊這些肌肉，並且保持三至五秒。
- 放鬆肌肉：完全放鬆，同樣維持三至五秒。
- 重複進行：每次十至十五下，一天可以進行三次。



### 二、調整生活習慣

包含：減重（如有過重）、避免提重物、避免長期便秘、控制咖啡及酒精的攝取量。

### 三、藥物與荷爾蒙治療

針對更年期婦女，醫師可能建議使用局部雌激素，以改善尿道黏膜與支持組織。

### 四、物理治療

由專業物理治療師協助進行更精準的肌肉訓練，有助於提升效果。

### 五、微創手術

若保守治療無效，部分婦女可考慮進行微創懸吊手術來改善尿道支撐，手術的時間短，恢復快。

## 面對應力性尿失禁，勇敢尋求幫助

很多女性因為害羞、誤以為是正常老化，而延遲就醫。但事實上，只要及早發現，接受適當治療，大多數女性都能重拾自信，改善生活品質。

如果您有前述的困擾，歡迎洽詢泌尿科或婦科醫師，找出最適合您的治療方式。並請廣為宣傳這篇給您所關心的媽媽、姊妹或眾多女性朋友，她們可能正在默默承受這樣的困擾。您的舉手之勞，可以幫助她們走出陰霾喔！🍀

