

cherry521 / May 13, 2018 05:32PM

[漏尿困擾是否只有產後婦女才会有呢？](#)

漏尿困擾是否只有產後婦女才会有呢？

(轉載至 曾郁文醫師 媽媽經駐站文)

[img]https://i.imgur.com/na9t7OI.jpg[/img]

提到漏尿困擾，大家都會直接和年紀大，或是產後婦女做連結，不過是否真的年輕的女性就不會有這樣的困擾嗎？而在近期的門診之中，就有遇到幾位是年紀較年輕的女性，且幾乎都沒有生產過，但卻仍有著漏尿的狀況出現，在仔細了解之後，發現這幾位女性的共通點是工作需搬重物。

但也並非工作需搬重物，就有漏尿情況，同時可能伴隨著生活習慣不佳，或經常憋尿、久坐不運動、肥胖、常喝茶和咖啡等因素，長期下來而使膀胱功能失調，才會在腹部壓力增加時，便出現漏尿問題，針對應力性尿失禁Genuine stress incontinence之擾，則需依嚴重程度來規劃改善方式。

[img]https://i.imgur.com/K4iUfNk.png[/img]

甚麼是應力性尿失禁

漏尿困擾一般可簡單區分為應力性尿失禁、急迫性尿失禁，和滿溢性尿失禁三種，而女性較常擁有的應力性尿失禁Genuine stress incontinence困擾，又稱「壓力性尿失禁」，多半是腹部及會陰肌肉較為軟弱所致，當支持膀胱頸韌帶組織變弱，一旦腹壓增加，就會出現滴滴答答的漏尿問題。

面對這樣漏尿之擾，不少女性會選擇利用墊上衛生棉、漏尿墊，好避免因漏尿而發生的各種窘境。但這樣的作法，是容易造成私密處感染，且其頻率也會因為使用衛生棉、漏尿墊時間長，而導致私密處感染頻率越來越高，最後則需要一周報到婦產科好幾次，好將私密處感染問題先改善。

[img]https://i.imgur.com/TZclRh9.jpg[/img]

應力性尿失禁所致的漏尿問如何改善

在發現漏尿問題的初期，不妨可利用「凱格爾運動」來鍛鍊骨盆基底的肌肉，生活作息也應有所調整，在睡前減少喝水量，以及降低含咖啡因的飲品。若在鍛鍊5個月後，仍未有明顯功效，便可尋求婦產科醫師協助評估，是否需利用「陰道雷射」或「自體高濃度血小板血漿」保養來改善。

但若是較為嚴重的中度、重度漏尿問題，光是利用陰道雷射保養可能成效有限，則是需要利用「懸吊手術」來協助改善，而現今的懸吊手術多已改為微創陰道懸吊手術Tension Free Vaginal Tape，透過人工材質的吊帶，懸吊於中尿道部位，好避免用力時有尿液外溢的狀況產生。

為成功縮小懸吊手術其術後的傷口，讓傷口保持平整美觀狀態，鍾婦產科曾郁文醫師則是藉由雷射切割來取代手術刀，診療者僅要置導尿管一天，便可拆除出院。相較於傳統的懸吊手術做法，目前做法不僅大幅降低術後痛感，也降低了術後尿不出來的問題，真有嚴重漏尿困擾者，實在不用太過擔憂。

---