

# 壓力性尿失禁

## ■ 疾病簡介

- 壓力性尿失禁是指膀胱在沒有收縮的狀況下，當腹壓突然增加時(如咳嗽、打噴嚏、搬重物)，所導致的不自主漏尿。
- 可能為生產時造成骨盆肌群的傷害，或荷爾蒙缺乏所導致骨盆會陰部肌肉，或周圍組織的鬆弛，經常發生於肥胖、生產後、手術後、停經後或接受放射治療的婦女。
- 尿失禁會讓女性感到失去控制，且可能引起皮膚與泌尿道感染、焦慮、自信下降、減少社交，甚至影響生活品質。

## ■ 常見症狀

- 常見症狀是進行腹部用力動作時，會伴隨頻尿或滲尿現象。
- 若有膀胱脫垂者，站立時會感到陰道口像有東西塞住一樣，嚴重時有可能出現下腹部有下墜感及背痛、膀胱排空困難易引起膀胱感染發炎。

## ■ 診斷檢查

- 實驗室尿液檢查。
- 一小時棉墊試驗：量化與確認尿失禁程度。
- 膀胱尿道超音波：須測量餘尿量以確認是否排空膀胱。
- 尿路動力學檢查：評估膀胱運動與感覺功能、排尿效率。
- 膀胱鏡檢：確認膀胱與尿道構造。

## ■ 處置方式

- 保守療法

(1)藥物治療：由醫師根據病人的症狀，給予適當的藥物。



(2)凱格爾氏運動：藉由夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，會陰部有被緊縮提起的感覺，如此反覆收縮與放鬆的動作以強化骨盆底肌肉。每天3次、一次連續收縮20遍。

- 電刺激法：利用電流刺激陰道平滑肌和尿道周圍的肌肉，使其收縮。

- 手術治療：(以下為常見的手術方式)

(1)陰道前後壁修補術。

(2)經陰道尿道中段懸吊術。

## ■ 日常保健

- 飲食建議：均衡飲食，充足的水分攝取(2000mL/天)。

- 活動與運動：每日依據計畫執行凱格爾氏運動，以增加骨盆和尿道肌肉的力量。

- 維持合宜的體重、避免肥胖，減少腹壓的增加。

## ■ 緊急返院提醒

- 滲尿變頻繁或程度加劇、解尿不適或發燒，應就醫診治。

## ■ 複習一下

問題1：( ) 壓力性尿失禁常見肥胖、生產後的婦女。

問題2：( ) 凱格爾氏運動可有效減緩壓力性尿失禁的發生。

問題3：( ) 若發現滲尿次數頻繁，則須盡早就醫接受治療。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

Szabo, T., Mitranovici, M. I., Moraru, L., Costachescu, D., Caravia, L. G., Bernad, E., ... & Puscasiu, L. (2025). Innovations in Stress Urinary Incontinence: A Narrative Review. *Medicina*, 61(7), 1272.

張羽萱, 黃敏瑄, 吳珮琪, & 陳昭瑩. (2025). 骨盆底肌訓練外加髖部肌力訓練對應力性尿失禁病人之成效. *台灣醫學*, 29(2), 166-173.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8511

制訂單位/日期：5A病房/1141201

PFS-8100-466

