

# 應力性尿失禁

## ■ 疾病簡介

指膀胱在沒有收縮的狀況下，因腹部及會陰肌肉張力軟弱，當腹壓增加，即不自主滲出尿液；常發生於肥胖、生產後、手術後、停經後婦女。

## ■ 常見症狀

遇咳嗽、大笑、跑步等情況，尿液會從尿道滲漏。

## ■ 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。
- 解尿日誌：紀錄水分攝取、解尿、漏尿時間與場合等以做為治療依據。
- 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

- 藥物治療。
- 骨盆底電擊刺激等治療。
- 手術治療。
- 體重控制與飲食療法。
- 膀胱訓練。
- 凱格爾式運動：是指夾緊肛門、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。

## ■ 急性照護

進行手術治療者：

- 觀察出血。

- 手術結束後會留置導尿管引流尿液，陰道內會留一紗布捲止血，隔天紗布捲即會取出。
- 因手術用線懸吊關係，大腿內側會有疼痛現象，請勿驚慌，可慢慢移動，約三天疼痛會緩解。
- 手術三天後進行膀胱訓練，訓練二天左右拔除尿管，如無法自解尿液或解尿困難，請勿緊張，約五天左右可恢復正常(有個別差異)。

## ■ 居家保健

- 多吃高纖蔬菜水果、控制體重、少喝含咖啡因飲料、定時解尿。
- 規律有效執行「凱格爾式運動」，有助於改善症狀。

## ■ 緊急返院提醒

遇滲尿變頻繁或程度加劇、解尿不適或發燒，應就醫診治。

參考資料：

J Eric Jelovsek, MD, MMed, FACOG, FACS, Jhansi Reddy, Surgical management of stress urinary incontinence in women: Preoperative evaluation for a primary procedure /Using UpToDate Jun 13, 2016.

劉雪娥等(2016)．成人內外科護理學下冊．臺北市：華杏。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8511
- 制訂單位/日期：5A病房/107.10.31
- PFS-8100-466

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮