

珍愛母親！

陪她終結尿失禁的困擾

文·圖／泌尿部 婦女泌尿科 主任 鄒頡龍

案例分享

「醫師，我母親有漏尿問題，讓她困擾不已。想帶她出門走一走，她卻擔心外出換尿布不方便，所以好久沒外出了……」患者是一位70多歲的婦女，由女兒陪同就診。她走路較慢，女兒攙扶著走進診間，看得出母女關係非常好。

「什麼情況下會漏尿呢？」我問。

「就是在咳嗽、打噴嚏時，現在狀況比較嚴重，走快一點就會漏尿。」患者回答，接著女兒也問起：「對了！醫生，我母親還有嚴重的頻尿問題，每隔半個鐘頭就想小解，有時候看到廁所也會來不及……」

常見尿失禁有兩種，如何治療？

尿失禁是中老年婦女常見的困擾，有多種類型，其中最常見的是「應力性尿失禁」和「急迫性尿失禁」，而上述個案的症狀兩者均有，屬於混合型尿失禁，治療的困難度與複雜度也比較高。

一 應力性尿失禁

此類型是導致尿失禁最常見的原因之一，由於女性的尿道比較短，只有2~4公

分，如果骨盆底肌肉鬆弛，括約肌機能受損，就可能在腹部壓力增加時出現漏尿。典型的症狀是在咳嗽、打噴嚏、大笑、突然站起時，以及舉重物的時候發生尿失禁。

1 保守治療

應力性尿失禁的治療可以從保守治療開始，例如練習骨盆底肌肉運動，也就是所謂的凱格爾運動，透過增強骨盆底肌肉的力量，達到增加尿道的控制能力為治療目標。若是骨盆底肌肉運動效果不理想，可以考慮手術治療，其中最常使用的是「尿道中段吊帶」手術，採用設計過的吊帶，透過陰道的小傷口放在尿道中段。

2 手術治療

根據研究顯示，尿道中段吊帶手術對於治療應力性尿失禁，有很好的長期治療效果。吊帶手術使用的材質與手術方式分許多種，傳統的「無張力陰道貼帶」需經由恥骨上或是會陰部切口植入，傷口較大，網膜較長，發生會陰部慢性疼痛的機會較高。為了

示意圖非當事人

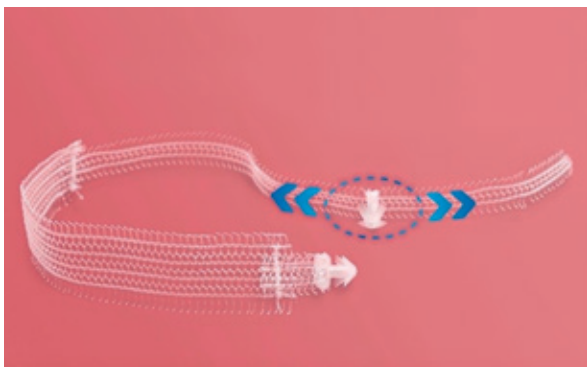


圖1：「單一切口迷你吊帶」傷口小、恢復快，術後只需一、兩天即可恢復正常生活，對應力性尿失禁的治療效果與傳統吊帶一樣好。

改善這個問題，近年發展出「單一切口迷你吊帶」，網膜很短，也無皮膚傷口，恢復更快。2022年發表在權威醫學期刊《新英格蘭醫學期刊（NEJM）》，由英國21所醫院進行的研究指出：迷你吊帶治療效果不亞於傳統吊帶手術。（圖1）

二 急迫性尿失禁

上述個案的女兒提及，「母親還有嚴重的頻尿問題，每隔半個鐘頭就想小解，有時候看到廁所還會有點來不及……」這是急迫性尿失禁的症狀，雖然和應力性尿失禁同樣是漏尿的困擾，但是發生的原因不同。

1 行為改變與藥物治療

急迫性尿失禁最讓患者感到困擾的，就是突如其來的尿急，如果找不到廁所，可能在到達廁所之前就尿下去了。這是因為膀胱無法控制的收縮，因此可能會有大量的漏尿，也就是「災難性的漏尿」，不僅是護墊弄髒而已，嚴重時可能整件褲子都會弄濕。治療方面，一開始可以嘗試保守治療，包括飲食和喝水控制等行為上的改變。藥物治療方面，抗膽鹼藥物或Beta-3腎上腺接受體促進素，都有不錯的治療效果。

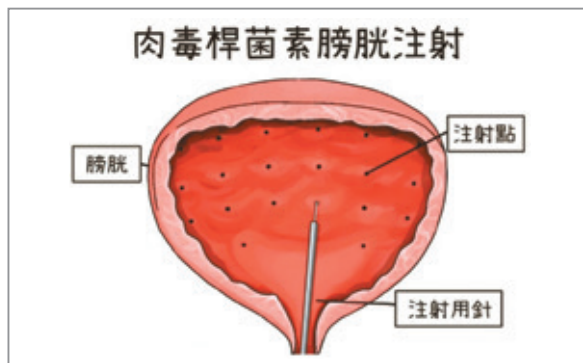


圖2：肉毒桿菌素膀胱神經調節能改善排尿功能，避免口服藥物的副作用。

2 藥物以外的治療方式

雖然藥物治療很方便，也是國人最熟悉的治療方式，但是有些患者對藥物治療的反應不理想，雖然接受治療，仍為急迫性尿失禁所苦。此外，有些患者有明顯的副作用，例如抗膽鹼藥物的口乾與便秘，或是因為血壓較高而不適合使用Beta-3腎上腺接受體促進素，此時就可以考慮藥物以外的治療，詳述如下：

① 肉毒桿菌素膀胱神經調節

肉毒桿菌素能阻斷末梢神經傳導物質而放鬆肌肉，近年因用於美容除皺而廣為人知。事實上，肉毒桿菌素於醫學的應用相當廣泛。在泌尿科，以內視鏡注射在膀胱不同部位，可以改善排尿障礙。

根據2010年發表於美國泌尿科醫學會雜誌一項隨機分配、雙盲、安慰劑對照的論文，313位膀胱過動症患者在接受膀胱肉毒桿菌素注射之後，頻尿症狀改善，急迫性尿失禁次數減少，對膀胱過動症有良好效果。除了膀胱過動症，肉毒桿菌素也可以注射於尿道外括約肌，放鬆膀胱出口，讓排尿困難症狀獲得改善。（圖2）

② 脛神經刺激

脛神經刺激是一種非侵入性的治療方法，通過一根非常細的針對脛神經進行刺激，從而刺激神經直接對膀胱進行調節，每次刺激時間大約30分鐘。

脛神經刺激可以幫助提高膀胱的容量與控制能力，當脛神經受到刺激時，神經會向膀胱發送信號，促進膀胱的控制力，減少尿失禁和頻尿的發生。研究論文指出，脛神經刺激與口服藥物同樣能夠減緩膀胱過動症的症狀，但是沒有口服藥物帶來的副作用。（圖3、4）

③ 2.5T磁波椅

這是一種新型的治療婦女排尿障礙的儀器，通過高強度的磁場刺激，調節下肢神經和盆底肌肉的功能，幫助恢復膀胱運作和尿道控制能力。在治療過程中，患者坐在磁波椅上，磁場透過椅子發出進入下肢、盆底肌肉等部位，刺激神經和肌肉的運作。這種刺激有助於活化經常被忽略的盆底肌肉，增強膀胱的容量和控制能力，並且抑制膀胱神經刺激，降低膀胱的過度活躍。

磁波椅治療可以治療膀胱過動、尿失禁、尿頻和尿急等尿路問題，是一種非侵入性的治療方式，幫助婦女舒緩排尿問題，其治療優點包括安全、無副作用、無痛苦、方便且適用範圍廣。（圖5）

結語

婦女尿失禁是一個很常見的問題，許多人覺得對健康沒有太大的妨礙，又不好意思就診，因此經常延誤治療。事實上，尿失禁對生活品質有負面影響，高齡者更可能因此不敢外出，造成人際孤立而增加失智風險。其實，尿失禁是可以治療的，通過藥物、手術、復健等方式都能改善尿失禁。五月是歡慶母親節的月份，為人子女珍愛母親的心意，就從協助她擁有乾爽舒適的日常、維持外出社交的老後生活開始做起吧！🌸



圖3：脛神經刺激治療過程大約30分鐘，不會有特別不舒服的感覺，患者可以輕鬆閱讀或是滑手機。



圖4：脛神經刺激是透過一根非常細的針對脛神經進行刺激，從而對膀胱進行調節。



圖5：2.5T磁波椅通過高強度的磁場刺激，幫助恢復膀胱和尿道的控制能力。