

綜合管理更年期婦女 泌尿系統健康的策略



文 婦產科
張介禹 醫師

更年期婦女面臨許多生理變化，其中泌尿系統的問題特別常見，包括尿失禁和尿道感染。這些症狀通常由於雌激素水平下降而導致泌尿道組織的改變。雌激素的減少使得膀胱和尿道的黏膜變薄，彈性減弱，從而導致一系列泌尿問題。對於更年期婦女來說，保健與衛教在此階段極為重要，可以幫助婦女緩解相關症狀並提高生活品質。

適量的運動，特別是骨盆底肌肉訓練

首先，適量的運動，特別是骨盆底肌肉訓練，可以強化骨盆肌肉，有效預防和改善尿失禁。骨盆底肌肉訓練，通常被稱為凱格爾運動，是一種針對骨盆底肌群的特殊運動。這種運動有助於增加尿道的支持力和控制力，減少尿液滲漏。建議婦女每天進行多次凱格爾運動，每次持續數秒，循序漸進地增加運動強度。此外，除了凱格爾運動，其他如瑜伽、普拉提和低衝擊有氧運動也可以有效幫助增強骨盆底肌肉，改善泌尿系統健康。

維持健康的生活方式也是保護泌尿系統健康的關鍵

均衡飲食和適量水分攝取對泌尿系統的健康至關重要。飲食中應包含豐富的纖維、維生素和礦物質，以保持身體各系統的正常運作。婦女應避免過多的咖啡因和酒精，因為這些物質可以刺激膀胱，加重尿失禁問題。相反，可以多攝取抗氧化劑豐富的食物，如水果和蔬菜，這些食物有助於減少膀胱炎症，保持泌尿系統健康。

物理和飲食的調整，心理健康同樣重要

更年期的情緒波動可能加劇泌尿問題，這是因為壓力和焦慮可以導致膀胱過度活躍。因此，積極的情緒管理和壓力緩解技巧是非常必要的。婦女可以通過深呼吸練習、瑜伽和冥想來減輕壓力，保持心理健康。此外，與朋友和家人交流，尋求情感支持，也有助於緩解更年期帶來的心理壓力。

定期接受專業醫療機構的健康檢查 也是維護泌尿系統健康的重要措施

通過定期檢查，可以及時發現和處理泌尿系統的問題，如尿道感染和尿失禁。醫生可以根據個體情況提供針對性的治療方案，包括藥物治療和物理治療。例如，對於因雌激素缺乏引起的泌尿問題，醫生可能會建議局部使用雌激素藥物，以改善膀胱和尿道的健康。

除了上述方法，現代醫療技術也提供了一些創新的治療選項。其中，陰道雷射治療是一種非侵入性的方法，通過使用特定波長的激光來刺激陰道壁的膠原蛋白再生，增強陰道彈性，改善尿失禁症狀。這種治療通常安全且副作用少，已被證明在改善更年期婦女泌尿和性功能方面有效。

陰道雷射治療的工作原理是利用激光的熱效應刺激陰道組織，促進新膠原蛋白和彈性蛋白的生成，從而增加陰道壁的厚度和緊實度。這不僅有助於減少尿失禁，還可以改善陰道乾燥和性交疼痛等問題。研究表明，接受陰道雷射治療的婦女在治療後幾週內就能感受到症狀的顯著改善，而且這種效果可以持續數月甚至更長時間。

陰道雷射治療的過程通常在門診進行，每次治療大約需要30分鐘至一小時，不需要麻醉，患者在治療後可以立即恢復正常活動。這種治療方法特別適合那些對傳統治療無效或希望避免手術的婦女。小港醫院目前也有提供此類治療，婦女可以在專業醫生的指導下接受評估和治療安排。

總而言之，透過適當的保健和衛教措施，更年期婦女可以有效管理泌尿系統的健康，減輕不適，並提升生活質量。這些措施包括體育活動、生活方式調整、情緒支持和定期的醫療諮詢，都是維持泌尿系統健康的關鍵因素。陰道雷射治療作為一種現代非侵入性治療技術，也為更年期婦女提供了一個安全有效的治療選擇。只有通過綜合的健康管理，才能幫助更年期婦女更好地適應這一生理變化，保持身心健康。



門診時間

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						
13:30~17:00				●	●	
18:00~20:30					●	

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)