

# 輕鬆擺脫 惱人的尿失禁



泌尿科主任  
李永進 副教授/醫學博士



37歲的洪太太是位上班族，生過兩個小孩以後，就開始有頻尿的問題。只要一喝水，每半個小時就要跑一次廁所，只要一緊張小便就會控制不住，開心笑、打噴嚏時就漏尿，還得把雙腿夾緊，身旁的人覺得她有股尿騷味，對她的人際關係有很大的影響，對生活也造成困擾，漸漸的也不敢出門...

尿失禁是一個相當惱人的疾病，據估計二十至五十九歲的婦女中，約有五分之一的婦女長期受尿失禁所困擾。可惜的是僅有約四分之一的婦女會因此而尋求治療。因為大部份的患者常以為這是一種老化的現象，無法治療，而遲遲未採取任何行動，使病情日益嚴重。其實，經由醫師正確的診斷，透過運動及生活型態的調整，並依病情的嚴重度給予適當的藥物或手術治療。這個惱人的問題都可因此而得到治癒或改善。

在女性尿失禁中，最為大家熟知的類型是應力性尿失禁。其指的是當腹壓突然增加時（例如咳嗽、大笑、跑步...等等）會有尿液從尿道漏出的情況。好發於多次生產、停經、肥胖以及曾接受過骨盆腔腹部手術（例如子宮全切除）的女性。一般而言，如果只有在很用力咳嗽之下才會漏尿，而平常並不需要任何護墊保護者，稱為輕微尿失禁。如果在較輕的用力咳嗽之下便會漏尿，而且漏尿每星期至少有一次需要護墊保護的時候，稱為中度尿失禁。然而，一旦尿失禁是在很輕微的運動或是走動就會發生，平常都需要用護墊來保護以防止漏尿造成褲子弄濕，就可以稱為嚴重尿失禁。

輕微的尿失禁，可藉由生活飲食習慣的改變來改善：如酌量減少喝水量以及頻繁的排尿，或是經由練習縮肛運動（凱格爾運動）增強骨盆底肌肉的活性。而嚴重及中度的尿失禁會影響病人的生活品質，就必須加以適當的治療。尤其對於症狀較嚴重或年紀較長的患者，可能因為骨盆底肌肉嚴重的萎縮，一般的行為或藥物療法效果較差，建議接受積極的手術治療。

應力性尿失禁手術治療在最近十幾年來有相當大的變革。傳統的尿失禁手術是由下腹部開刀，傷口大，手術及住院時間也較長。現在使用最新型尿道下吊帶的微創手術方式，不但沒有體表的傷口，也大大減少手術的時間、疼痛、及併發症，手術隔天即可出院。9成以上的婦女在此簡單的手術之後，都可以徹底擺脫惱人的尿失禁。此外，這種手術植入的吊帶，幾乎完全由人工材料取代了病人自體材料。這種人工材料可減少了細菌感染或是組織排斥的併發症。因此，這種手術也已成爲全世界治療尿失禁的主要方法。

具有應力性尿失禁的婦女，常常會認為自己的問題較為隱私，因此不敢告訴家人朋友或是看醫生，使得生活相當的不方便，也可能慢慢影響到膀胱功能而不自知。其實，應力性尿失禁很容易加以解決，不管是用物理治療、藥物治療或是使用尿失禁手術都可以在很短的時間內讓病患不再尿失禁。

你”收實”她了嗎？

張小姐生完第一胎後，常常擔心老公會不會對”那檔事兒”沒感覺？加上咳嗽或大笑的時候，偶爾會有漏尿的感覺，因此常常覺得沮喪，煩惱自己會不會沒有吸引力了。

泌尿科  
呂研嫻 主治醫師



## 女人生完孩子後常常擔心的一件事！

### 鬆了嗎？

陰道鬆弛的原因很多，包含遺傳、肥胖、缺乏女性荷爾蒙...等都有可能造成。而在懷孕及生產的過程中，骨盆腔底的肌肉以及陰道周圍的組織韌帶，被過度擴張而造成鬆弛，常常衍伸出應力性尿失禁，或進一步造成夫妻間性生活不協調，影響生活品質。患者可透過病史詢問、身體檢查、局部觸診甚至是藉由尿路動力學檢查來幫助診斷。藉由調整作息、行為治療、藥物治療、利用凱格爾運動增進骨盆腔肌肉強度，來減少尿失禁。症狀較嚴重患者，則建議接受積極的手術治療。至於陰道周邊組織韌帶的鬆弛，目前小港醫院有雷射微創緊緻手術，利用雷射能量促進骨盆腔底肌肉、陰道周圍組織增生及重組，使其達到緊實、緊緻之效果，不僅能增進夫妻間魚水之歡，亦能改善尿失禁。手術簡單，恢復快，無須麻醉亦無須住院，過程安全舒適且術後滿意度高。由專業醫師操作，體貼的服務態度，提供諮詢，解決您的困擾。

女人的困擾，我們幫你收拾  
雷射微創緊緻手術  
私密美白手術

# 泌尿道感染



文 蘇玉鳴 門診護理師

04

健康衛教新知

## 前言

泌尿道感染是指泌尿道受到細菌、黴菌或其他微生物的侵入。其致病菌以大腸桿菌最常見。單純的泌尿道感染，大多指下泌尿道感染，如膀胱炎、尿道炎等。若是感染向上蔓延，侵襲到腎臟本身的組織，容易併發腎盂腎炎。女性因尿道長度比男性短，所以泌尿系統感染的發生率遠高於男性。

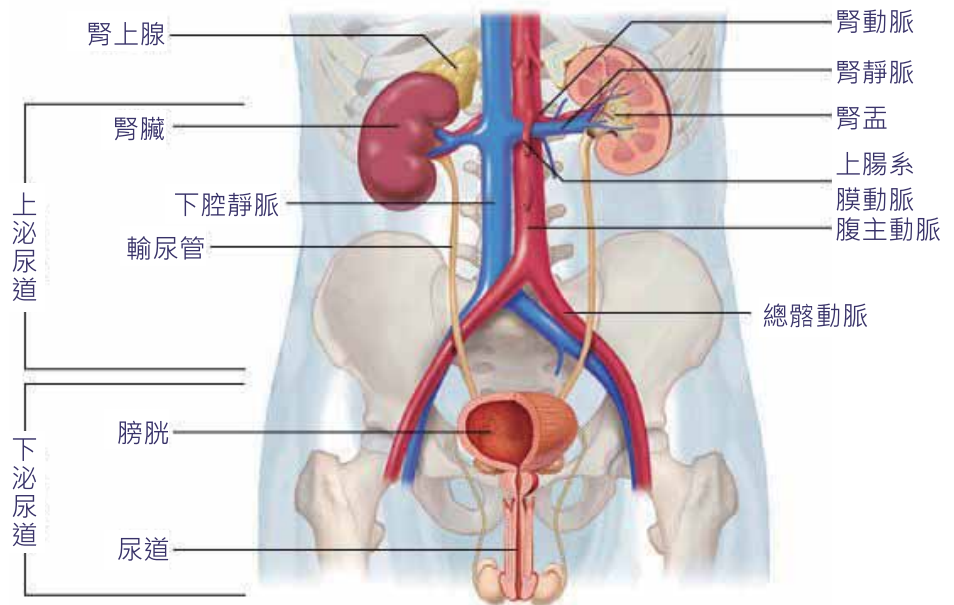
## 臨床症狀

下泌尿道感染常見的症狀有：頻尿、尿急、排尿時灼熱感或疼痛、解尿困難、下腹部不舒服、恥骨上方脹痛或壓痛、寒顫及發燒、小便有異味、混濁或有血尿情形。

上泌尿道感染除上述症狀，尚有：腰部疼痛或下背痛噁心、嘔吐、嚴重者可致敗血症而昏迷。有些泌尿道感染可能只有發燒或沒有其他症狀。

## 治療

大量的飲用白開水，有助於將細菌沖離尿道系統；避免食用具有咖啡因的食物及強烈的調味品如胡椒、芥菜等，這些食物常會引起不適。治療期間，應避免房事；醫師會依感染細菌種類、部位和感染程度選擇合適的藥物，一般會先使用廣效性抗生素，再依尿液及血液培養菌種結果調整藥物。單純性下泌尿道感染者使用口服抗生素3-7天，如有發燒時給予退燒鎮痛藥物。上泌尿道感染且有全身症狀者，需靜脈注射抗生素至無發燒後改為口服抗生素治療。對於重複性感染且對抗生素有抗藥性，或感染來源為尿液逆流、阻塞或結石時，則可能必須採手術治療，如腎切除術、腎盂截石術、輸尿管繞道術、輸尿管成形術...等。



## 預防

無限制水份禁忌者如水腫、心臟病、腎功能異常等，每天至少喝2000 cc的水份；不可憋尿，有尿意感時立即上廁所，白天時盡量每二到三小時就要上廁所；避免刺激性食物，不可飲酒或咖啡；避免過度勞累及熬夜；可多攝取酸性及含維他命C的食物，使泌尿道系統維持酸性，有助於減少感染機率；蔓越莓富含青花素，可以抑制細菌附著在泌尿道黏膜，進而預防泌尿道遭細菌入侵感染，對於預防泌尿道感染上有部份功效。女性因尿道短，更容易受到感染而導致泌尿道發炎，所以應經常保持會陰部乾燥清潔；如廁後，衛生紙應由前往後擦拭，勿來回擦拭，以免將肛門或外陰部的細菌導入而造成感染；行房後立即小便，多喝開水；月經期間勤換衛生棉；選擇淋浴，避免泡浴及盆浴；穿著棉質內褲，減少穿著過緊的褲襪及束褲。糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大等易導致尿路感染，應接受適當治療，預防尿路感染再發生；依醫師指示按時服用藥物，勿自行停藥導致復發重覆感染；如有持續發燒、寒顫等情形盡速返院就醫。

# 營養觀點探討 預防女性泌尿道感染



文 營養室  
黃依婷 營養師



女性朋友針對預防泌尿道感染的發生，平常做好私密處的清潔衛生外，在特定時期需要加強照護，如：生理期需要留意衛生棉墊更換以保清潔、懷孕期間因壓迫膀胱容易有頻尿問題，因此孕婦常少喝水或憋尿，反而增加泌尿道感染機會、更年期的婦女則因為女性荷爾蒙降低，分泌物減少導致尿道乾澀以及相關抑菌成份的降低，都是造成女性泌尿道感染的原因。

除了加強清潔衛生外，營養飲食部分也可以減少泌尿道感染的機會，目前仍著重在加強以下幾項飲食上的補充：

## 1. 充足水份

加強私密處清潔衛生照護外，平時需攝取足夠水份，一般成年人建議約2000毫升以上，以白開水為主，而茶葉茶或咖啡僅能適量喝，不能全部取代開水，當然也需減少含糖飲料的選擇。

## 2. 蔓越莓

蔓越莓(Cranberries)富含花青素與白藜蘆醇等植化素，因含有特殊的前花青素(Proanthocyanidins.PACs)可以抑制泌尿道中大腸桿菌等病菌附著，過去已有許多臨床研究顯示，飲用蔓越莓汁可以預防及改善泌尿道感染症狀，故目前市面上有許多蔓越莓汁、蔓越莓粉或是錠劑產品因應而出，但是民眾需留意市售蔓越莓汁大多有外加糖，對於需要體重控制者以及糖尿病患控制血糖者都須限制量，因此建議民眾可以選擇新鮮蔓越莓或不外加糖與油的果乾、市售蔓越莓萃取錠劑等。另外，降低尿液pH值呈酸性可以抑制壞菌生長，大部分水果會影響尿液呈鹼性，其中蔓越莓、李子、梅子則會使尿液呈酸性。



莓果牛奶冰沙



蔓越莓優格

## 3. 維生素C

人體無法自行合成維生素C，國人維生素C一天建議量如下(表一)，維生素C可以增加抗氧化能力以及抵抗感染，因酸化尿液，也可幫助減少細菌繁殖。從水果中可以攝取足夠維生素C，以天天五蔬果原則，建議每天至少三份蔬菜與二份水果，可以挑選富含維生素C較高的水果(表二)。

表一 維生素C建議量

適用者	維生素C (毫克/天)
13-71歲以上	100
懷孕期(第一、二、三期)	110
哺乳期	140

(參考資料:2011年國人營養素參考攝取量)

表二 維生素C含量高的水果

芭樂	龍眼
草莓	香吉士
金黃奇異果	木瓜
白柚	檸檬
聖女小番茄	新疆哈密瓜

(參考資料：衛生福利部-台灣食品營養成分資料庫2016 N5版)  
(以一份水果約含熱量60大卡及醣類15公克基準估算維生素C含量，一份水果約女生拳頭大或切塊約八分滿碗量)

## 4. 益生菌

益生菌除了可以改善腸道機能，由於可產生抗菌物質，因此在預防病原菌附著於尿道是有益的，研究顯示體內乳酸菌量降低與反覆尿道發炎有關，若適量補充乳酸菌可以提升免疫力與改善尿道發炎，目前有許多益生菌種類，因菌種不同對人體的功效也不盡相同，不宜補充過量，否則腸道菌叢生態失衡，建議您可諮詢醫師、營養師、藥劑師。

提醒大家平時應維持均衡飲食，規律生活作息以及運動習慣，以強化自己免疫力進而減少感染的機會。