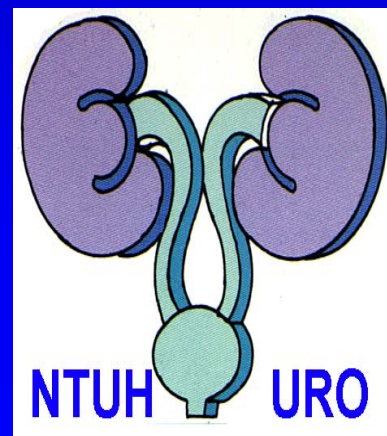


尿失禁的認識與治療

余宏政

臺大醫院泌尿部教授
及主治醫師





什麼是尿失禁？

無法控制的尿液漏出，足以造成個人衛生，心理，或社會生活方面的困擾者。



尿失禁的盛行率

社區成年婦女：5-35%

社區成年男性：2-6%

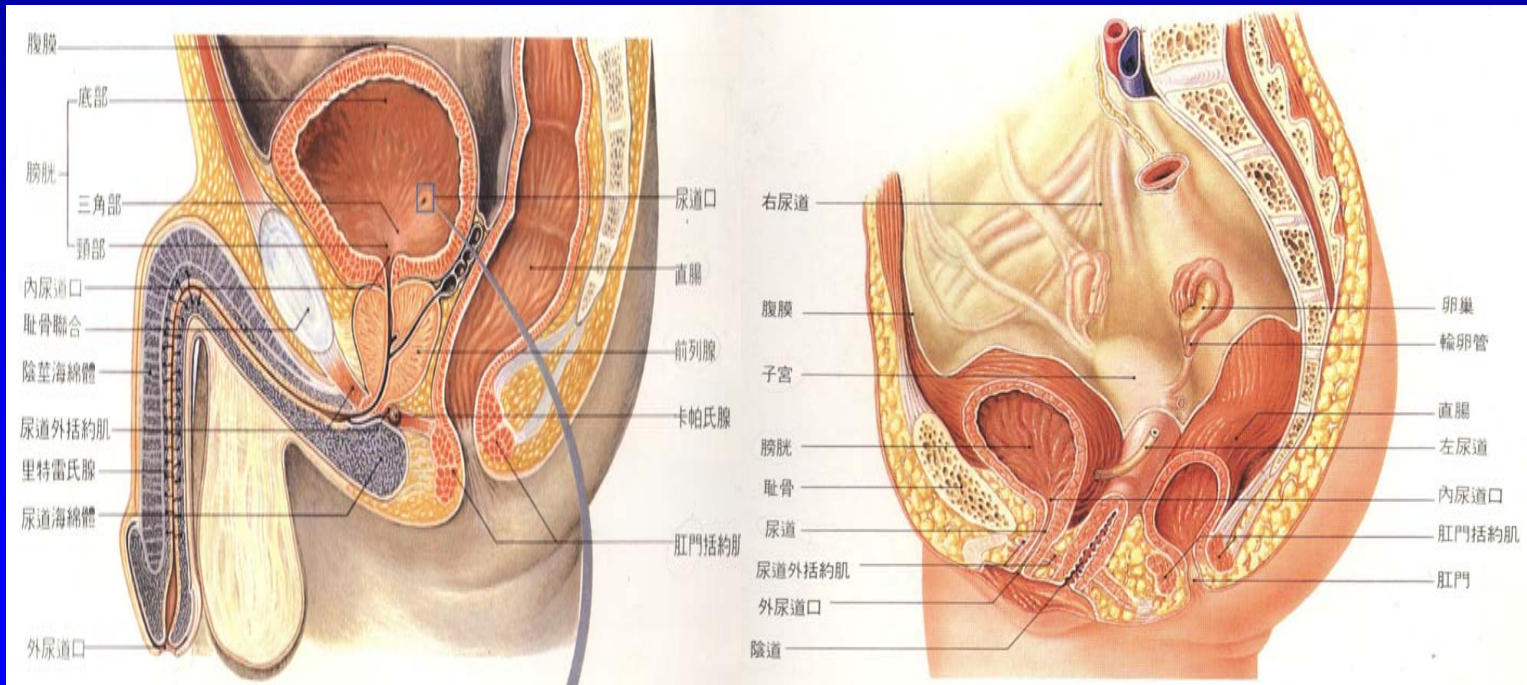
65 歲以上的老年人：15-30%

安養院或老年之家：>50%

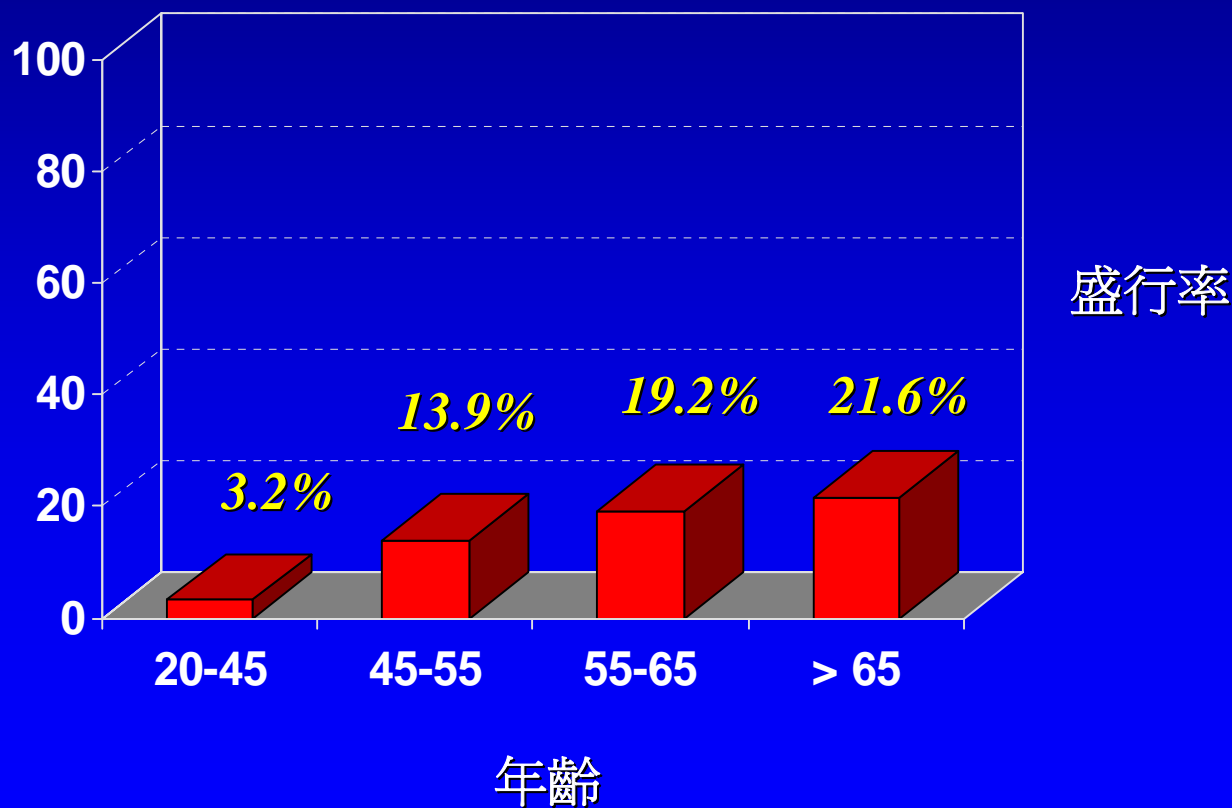
為甚麼女人比較容易發生尿失禁？

男性

女性



台灣婦女尿失禁的盛行率





爲什麼老年人容易發生尿失禁？

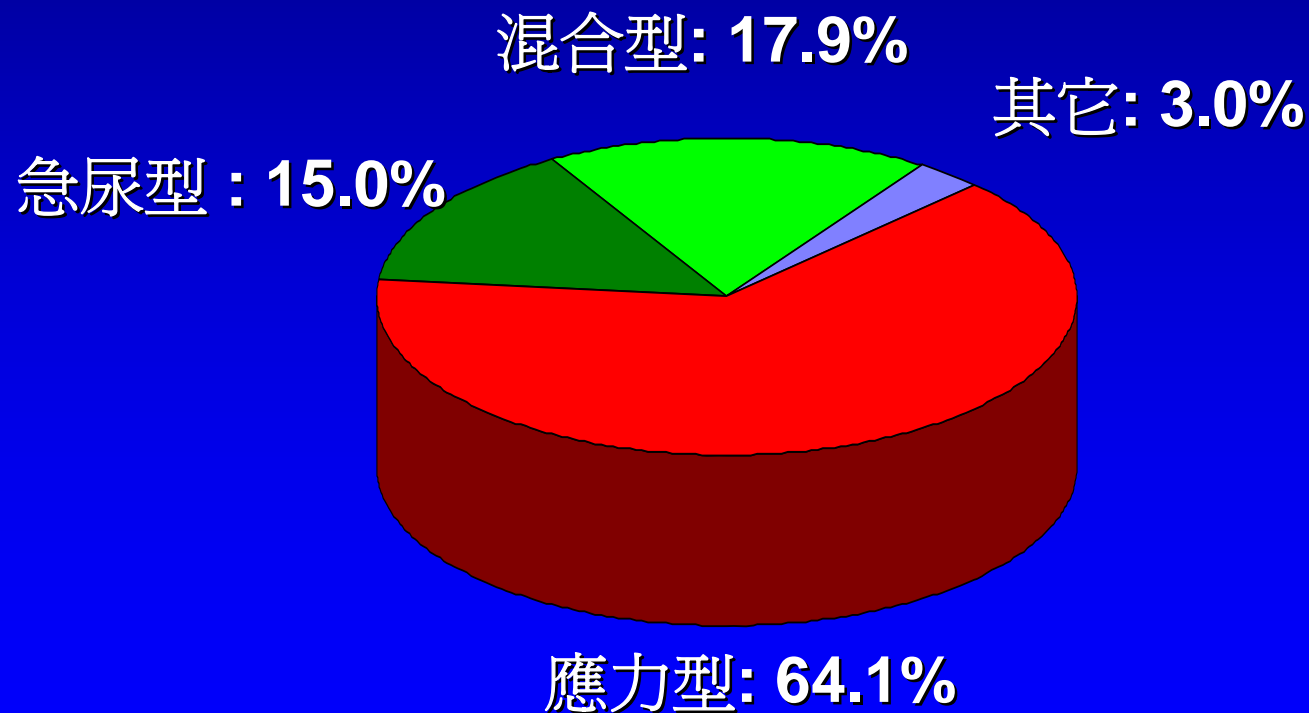
- 1 年紀老化，膀胱變小。
- 2 年紀老化，中樞神經對於膀胱的控制力變差。
- 3 老年婦女的女性賀爾蒙分泌減少，尿道功能變差。
- 4 中樞神經病變（如腦中風，帕金森式症，老年性痴呆）增多。
- 5 老年婦女泌尿系統感染。
- 6 藥物影響膀胱及尿道的功能。



尿失禁的分類

- 在腹部用力 (如咳嗽, 大聲笑, 打噴嚏, 提重物, 運動) 時發生-----應力性尿失禁
- 尿急想要去廁所來不及或手觸並到冷水時發生-----急尿性尿失禁
- 膀胱漲尿時沒有感覺, 等到小便漏出來時才發現-----滿溢性尿失禁

婦女尿失禁種類分佈圖





什麼樣的婦女容易罹患尿失禁？

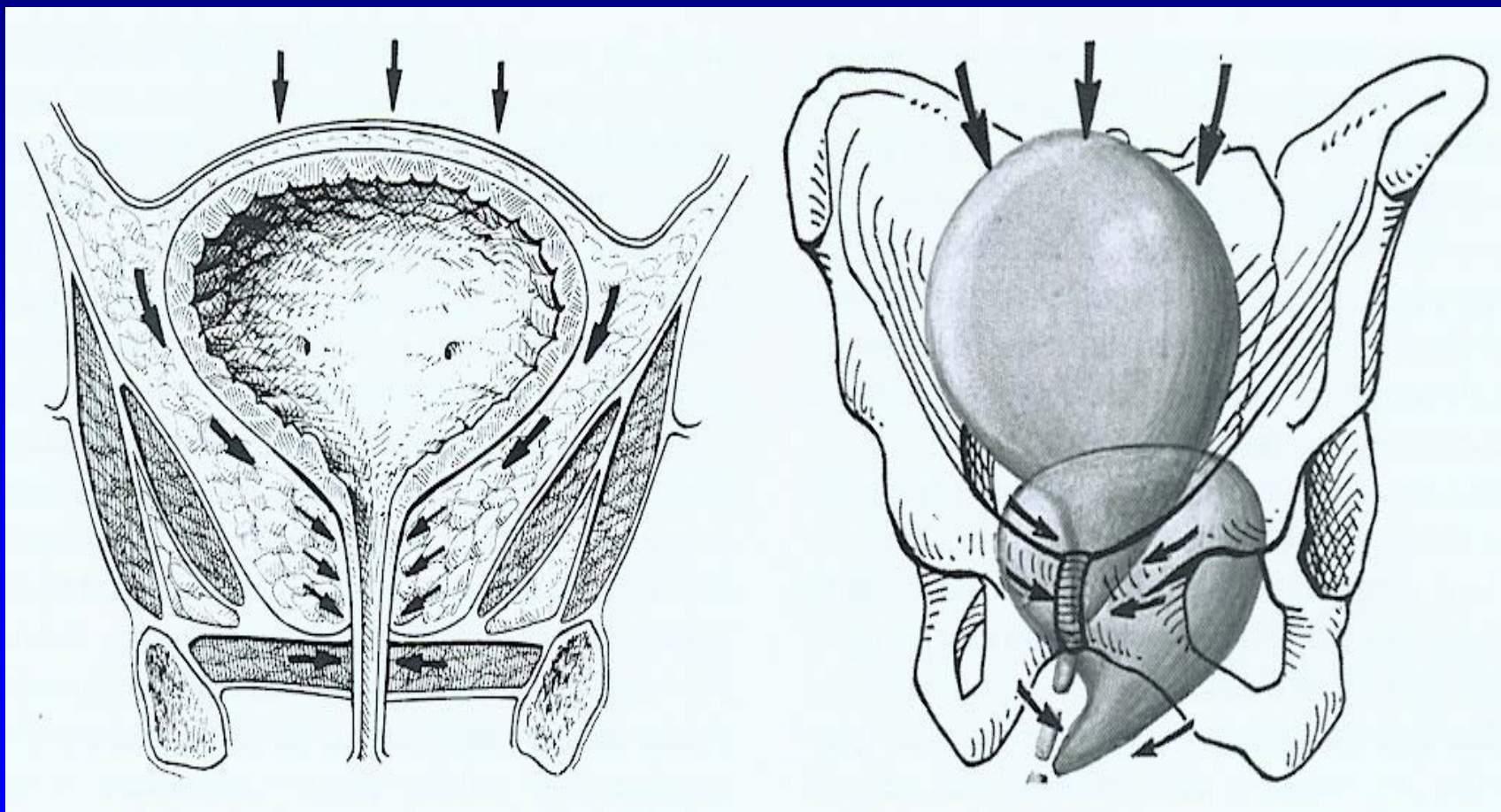
- 自然生產大於2次以上
- 年紀老化或神經系統有疾患者
- 骨盆腔有動過手術者
- 過度肥胖者
- 家族傾向



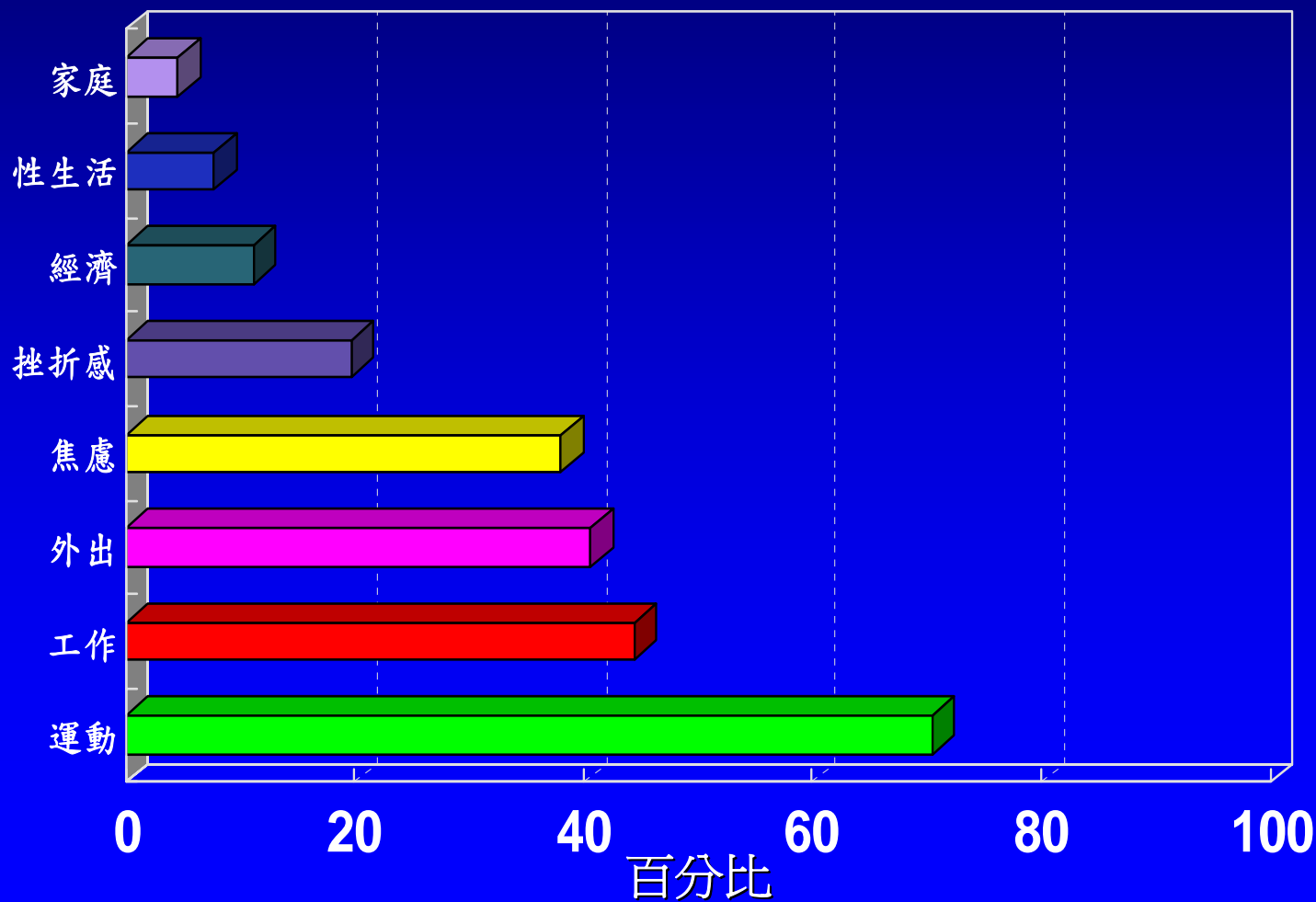
尿失禁的發生原因

- 應力性尿失禁：尿道結構或功能異常
- 急尿性尿失禁：膀胱功能亢進
- 混合性尿失禁：尿道+膀胱功能異常
- 滿溢性尿失禁：膀胱功能低下

婦女應力性尿失禁的成因



尿失禁對日常生活的影響





什麼樣的尿失禁需要治療？

- 中度以上的尿失禁
- 尿失禁發作頻率非常頻繁
(幾乎每星期都發生者)
- 尿失禁已影響到個人的心理，社交活動及健康狀況等



如何評估尿失禁(種類與嚴重程度)

1. 臨床症狀
2. 護墊測漏試驗
3. 尿路動態功能檢查
4. 膀胱及尿道放射線攝影



臨床症狀

- 在腹部用力 (如咳嗽, 大聲笑, 打噴嚏, 提重物, 運動) 時發生-----應力性尿失禁
- 尿急想要去廁所來不及或手觸並到冷水時發生-----急尿性尿失禁
- 膀胱漲尿時沒有感覺, 等到小便漏出來時才發現-----滿溢性尿失禁



護墊測漏試驗

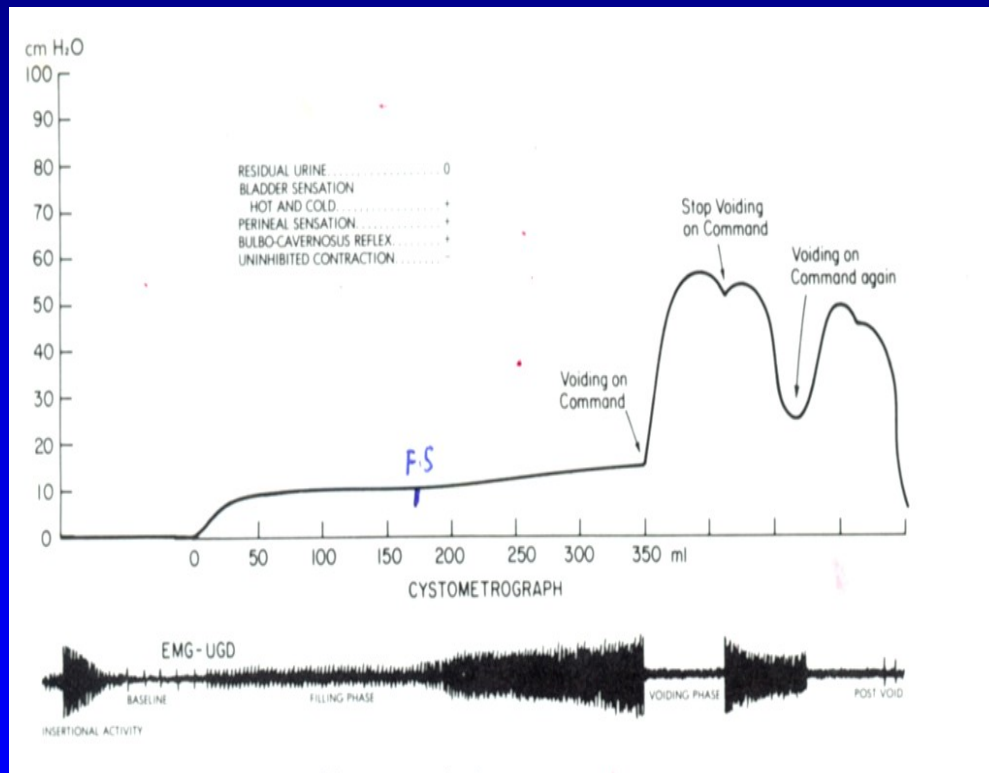
- 0分：穿上護墊，安靜坐在椅子上15分，
並在這個時間內喝完500c. c. 的水
- 15分：步行30分，上下一層樓梯一次
- 45分：在椅子上起立，坐下的動作做10次
用力咳嗽10次
來回走動一分鐘
做出彎腰撿拾東西的動作5次
開水龍頭洗手1分鐘
- 60分：測試完成，取下護墊秤重



護墊測漏試驗

- 2.0克以下：正常
- 2.1- 5.0克：輕度的失禁
- 5.1-10.0克：中度的失禁
- 10.1-50.0克：高度的尿失禁
- 50克以上：非常重度的尿失禁

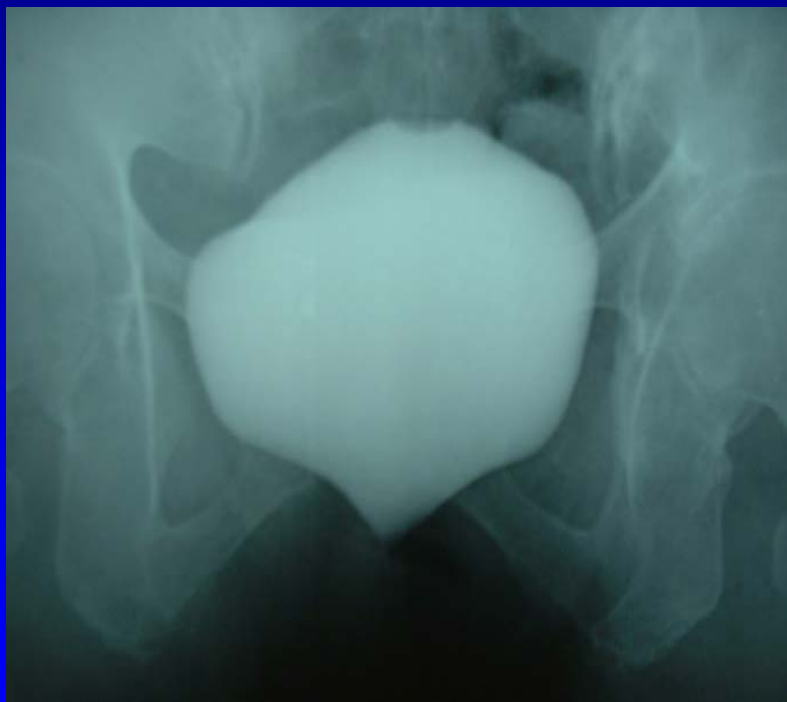
尿路功能檢查



檢查項目

- 膀胱感覺
- 容量
- 收縮力
- 彈性
- 協調力

膀胱尿道攝影





尿失禁的治療方式



尿失禁目前的治療方式

膀胱功能亢進(急尿性尿失禁)：

藥物治療

物理治療：排尿行為訓練，電刺激

尿道功能或結構異常(應力性尿失禁)：

物理治療：骨盆底肌肉收縮運動，生理回饋訓練，
電刺激

手術治療

藥物治療



尿失禁的治療:藥物治療

1. 抑制膀胱過度收縮 (急尿性尿失禁)

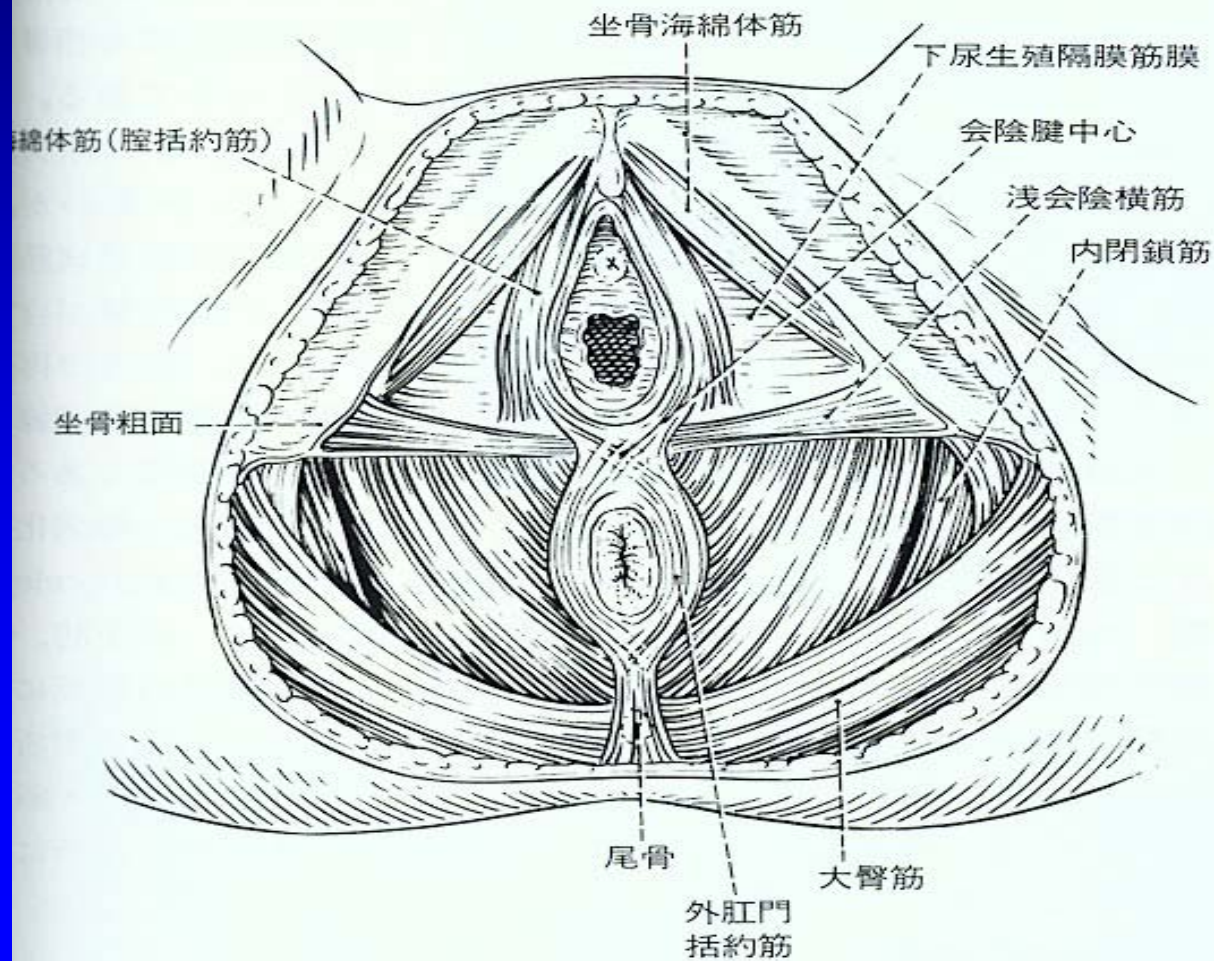
副交感神經抑制劑, 平滑肌抑制劑---

副作用: 口乾舌燥, 腸胃不適, 便秘, 腹脹,
眼睛模糊---

2. 增加尿道強度 (應力性尿失禁)

女性荷爾蒙, 交感神經興奮劑---

尿失禁的治療:骨盆腔收縮運動



尿失禁的治療:骨盆腔收縮運動

收縮夾緊肛門周圍、尿道口、
陰道口的肌肉

就像忍住大小便一樣,此時收縮
的肌肉就是骨盆底肌.

- 1.每次維持收縮3-5秒,再放鬆3-5
秒,而漸漸延長到10秒以上。
- 2.每天至少做四次,分別在早上,
中午,下午,睡前,每次做15分
鐘。



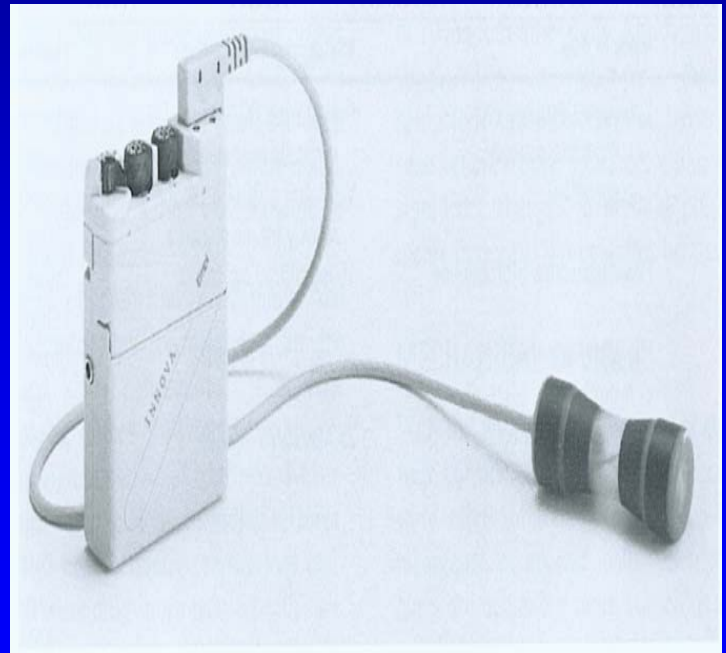


生理迴饋訓練

在作骨盆底肌肉收縮運動時,同時用儀器來測量肌肉壓力的變化,並輔助以聲音及影像來顯示訓練的正確與否,以提高治療效果.

電極刺激療法

以不同強度的電流刺激骨盆底肌肉,來活化神經,促進局部肌肉細胞的增生及血流增加,達到增強尿道肌肉收縮(50-100HZ電流)及膀胱肌肉鬆弛(5-20HZ電流)的作用



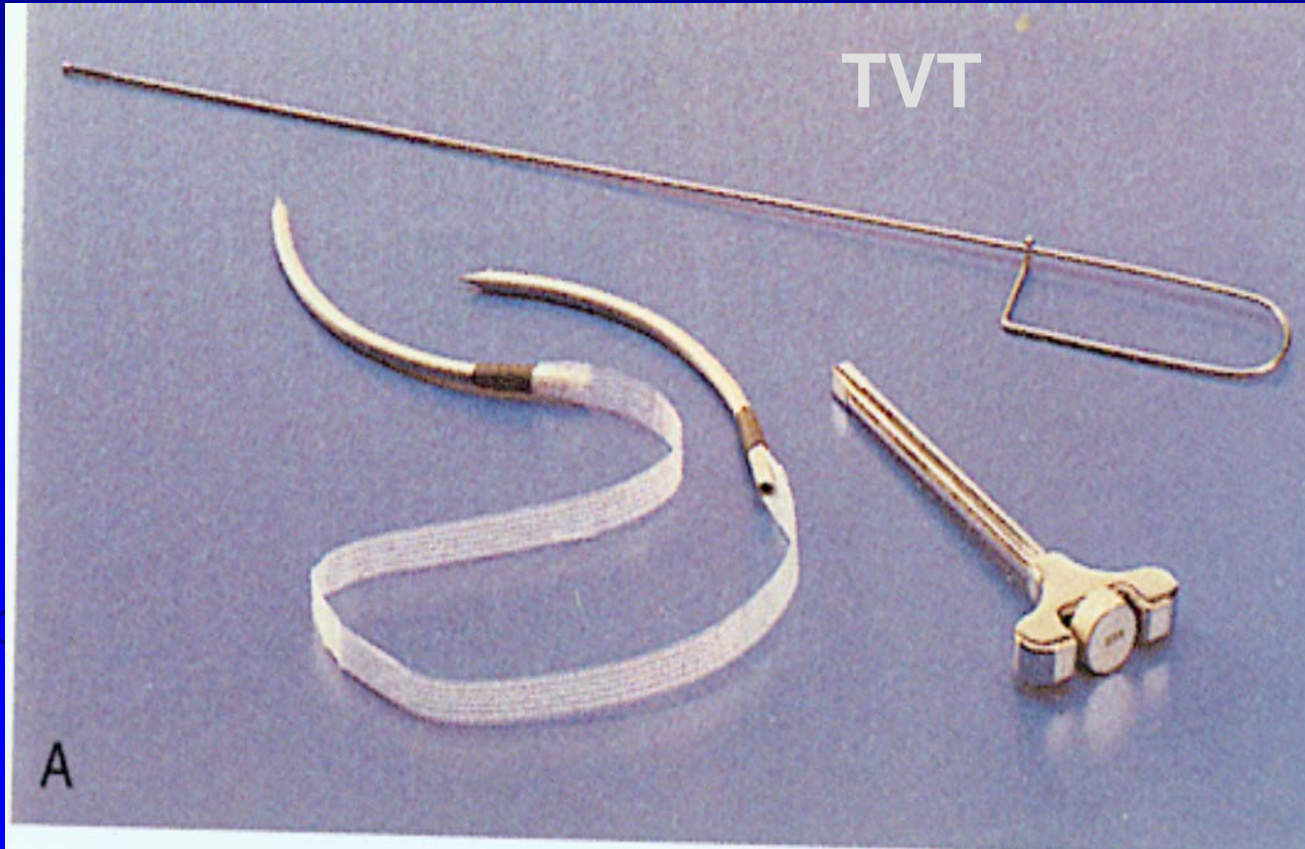
其他的輔助性治療



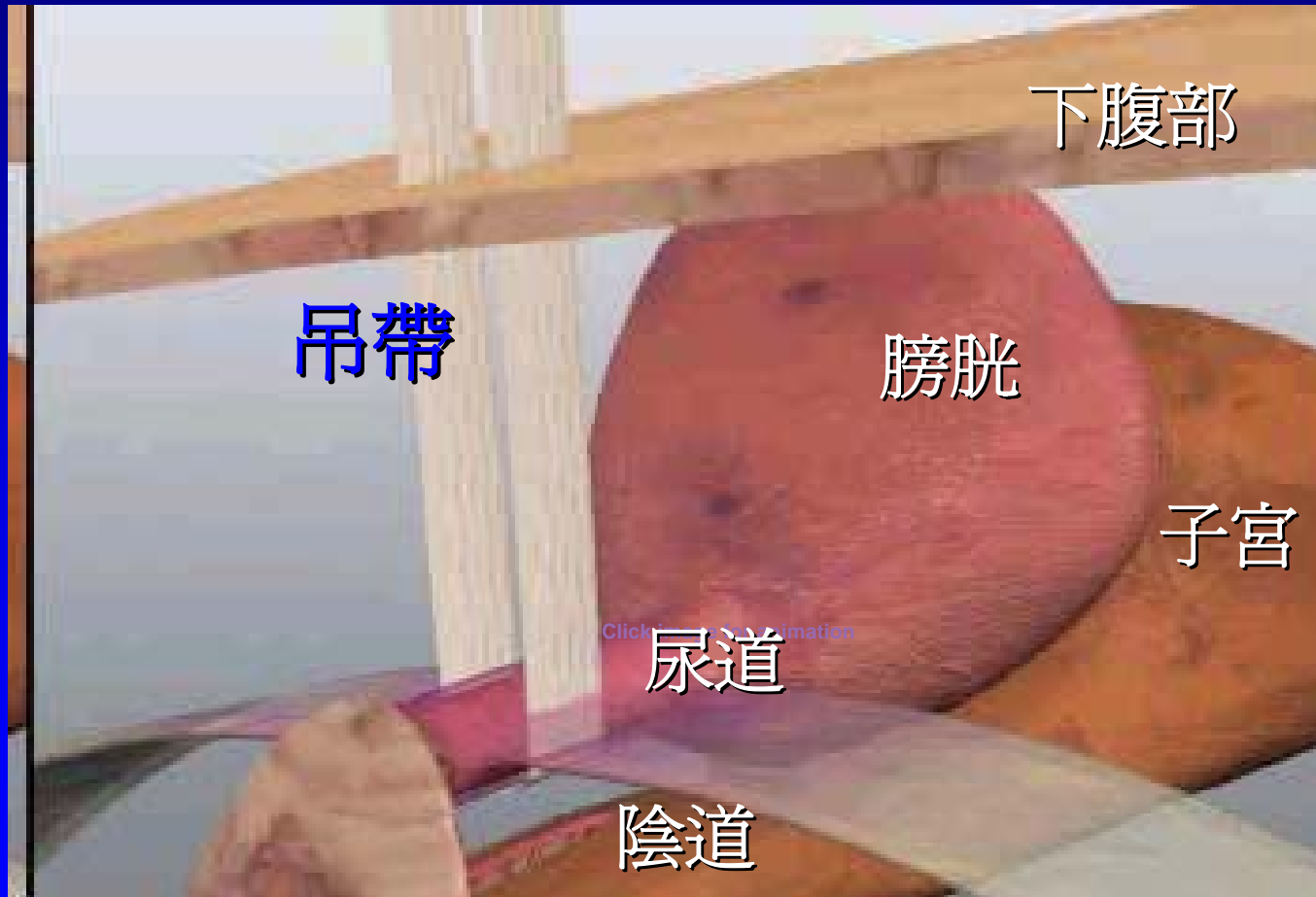


應力性尿失禁的手術治療方式

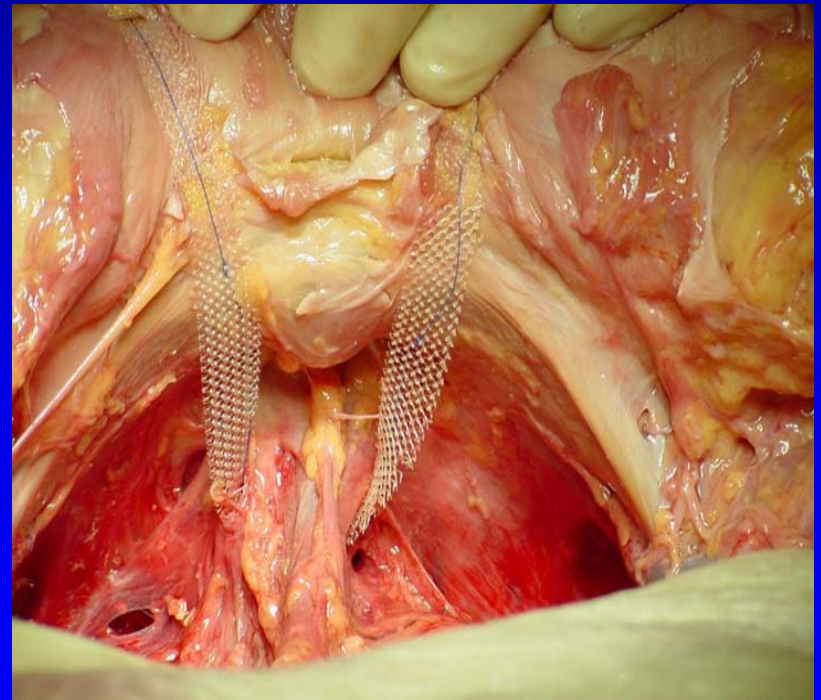
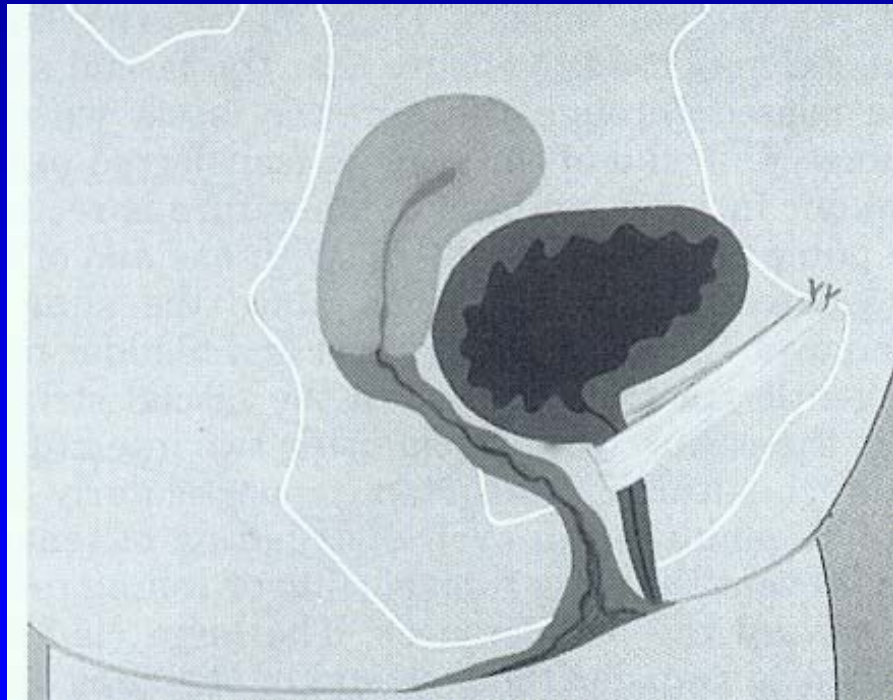
無張力性陰道內吊帶



無張力性陰道內吊帶



無張力性陰道內吊帶





應力性尿失禁的治療原則

輕微： 骨盆底肌肉收縮運動, 生理迴饋
電極刺激

中度： 無張力性經陰道吊帶術

重度： 無張力性經陰道吊帶術, 尿道周圍膠原
物質注射, 裝置人工括約肌



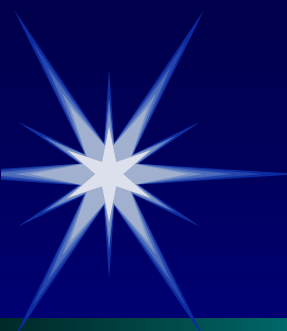
尿失禁治療成敗的影響因素

- **骨盆底肌肉收縮運動**: 正確的作法, 持之以恆.
- **藥物治療**: 對藥物的忍受性, 服藥的持久性
- **手術治療**: 術前的正確診斷, 手術方式的選擇, 懸吊強度的選擇.



如何預防尿失禁？

- 預防過度肥胖
- 持續的便秘，容易造成骨盆底肌肉鬆弛
- 飲食必須考慮份量和品質
- 積極地找機會運動身體
- 不要刻意時常憋尿或排尿



淺談夜尿症

晚上睡著後，還要起床小便，真煩！



造成夜尿症的原因

- 夜晚的尿液製造特別多
- 睡覺時膀胱容量減少
- 睡眠不好
- 混合的因素



爲什麼夜晚的尿液製造特別多？

- 喝太多水
- 疾病造成循環異常：糖尿病，心臟病..
- 老化造成夜晚腎臟分泌抗利尿荷爾蒙降低



爲什麼睡覺時膀胱容量減少？

- 膀胱老化
- 前列腺阻塞，造成功能性膀胱容量減少
- 膀胱敏感（膀胱過動症）
- 中樞神經對於膀胱的抑制能力降低
- 藥物的影響



夜尿症的診斷

- 24 小時的排尿日誌
- 腎功能及其他生化（如血糖）檢查
- 瞭解其他疾病及使用的藥物
- 前列腺及相關的檢查
- 尿路動態功能檢查



夜尿症的治療

- 治療與夜尿症有關的疾病
- 睡前減少水分的攝取
- 改善睡眠
- 傍晚服用利尿劑
- 使用彈性繃帶
- 睡前散步或運動，增加流汗
- 藥物治療：抗利尿荷爾蒙，前列腺及膀胱的藥物

謝謝你的聽講！

