

# 更年期泌尿系統的保健

三軍總醫院 外科部 泌尿外科

查岱龍 主任

有些事是我們無法說”不”？

*Aging* ~~~~

# 何謂更年期？

- 婦女從最後一次月經來後一年內沒有月經，稱之「停經」。停經前3-5年為更年期，更年期卵巢功能開始逐漸退化，雌激素的分泌幾近不足，使得許多的婦女出現了一些不舒服的更年期症狀，稱之為「更年期徵候群」。更年期不一定只出現在年長女性身上，卵巢切除或因為其它原因導致卵巢功能受損的年輕女性，也可能出現更年期症狀。

## 更年期的症狀

- 更年期可能引起身體上許多的不適：熱潮紅、心悸、情緒不穩定、皮膚萎縮等症狀，統稱「更年期障礙」。而婦女本身察覺得到的現象即「月經停止了」，所以「更年期障礙」也稱作「停經症候群」。其實，這些障礙，在卵巢機能衰減時（約四十幾歲），即可能發生，並非一定在停經（平均五十至五十一歲左右）後才出現

## 停經後常見的女性生殖泌尿道疾病

- 低雌性素症：會導致膀胱容積變小、陰道酸鹼值上升，易有泌尿道感染、膀胱頸與尿道括約肌收縮功能不良，進而發生有尿失禁等問題。
- 尿道症候群：白天可能會每15到30分鐘就上廁所解小便，晚上睡覺後也常要起床解小便二、三次，病人常會被認為是重複發作的泌尿道感染。
- 骨盆腔鬆弛：包含膀胱膨出、小腸膨出、直腸膨出、子宮脫垂與陰道脫垂。
- 泌尿道感染：是高齡女性急性細菌性敗血症最常見原因
- 尿失禁：包括應力性尿失禁(指腹壓突然上升導致漏尿)、逼尿肌不穩(俗稱膀胱抽筋)、溢流性尿失禁與混合型尿失禁等型態。

## 造成停經後女性生殖泌尿道疾病的病因

- 老化現象
- 生殖泌尿道的陳舊傷害
- 缺乏雌性素
- 慢性病：如高血壓、糖尿病等的併發症

# 常見的泌尿道感染

- 在門診的病患中，約有**20~25%**的病例是因**泌尿道感染**來求診。
- 女性病患常見的泌尿道感染是**膀胱炎**，而男性病患則主要是**攝護腺炎**。

## 泌尿道感染-年齡分布

- ① 新生兒時期→ 男嬰略多於女嬰
- ② 學齡前兒童→ 男:女=1:10
- ③ 成年人→ 男:女=1:30-50
- ④ 老年人(>60歲)→ 男:女=1:10  
(男性攝護腺肥大，增加泌尿道感染發生率)

# 泌尿道感染-高危險群

- 嬰兒比兒童易犯
- 女性比男性易犯
  - 成年女性, 性行為活躍的女性
  - 停經後婦女
- 年紀愈大
- 糖尿病患
- 免疫系統低下病患(癌症、尿毒症、肝硬化、免疫藥物抑制治療、愛滋病...等)
- 有其他泌尿問題(尿路結石、結構異常、腫瘤、長期臥床、神經性膀胱、必須導尿者...等)

# 泌尿道感染-女性泌尿道感染

- 尿道較短：約只有4公分長（大腸桿菌最常見）；尤其在性行為或懷孕時，更易侵入。
- 停經後婦女，其膀胱尿道黏膜的抵抗力減弱，比較容易被感染。
- 憋尿的習慣(工作和環境的關係)



# 泌尿道感染-常見的原因

- 飲水量太少
- 長時間忍尿：工作性質
- 排尿減少：熱環境
- 衛生習慣不良：擦拭方向
- 更年期女性：女性荷爾蒙降低
- 特殊活動：性行為、置放尿管(異物)或尿道檢查

# 泌尿道感染症狀

- 頻尿
- 急尿
- 夜尿
- 血尿
- 膿尿、尿液混濁
- 排尿困難、排尿不順
- 排尿疼痛、灼熱感
- 下腹部疼痛、腰痛

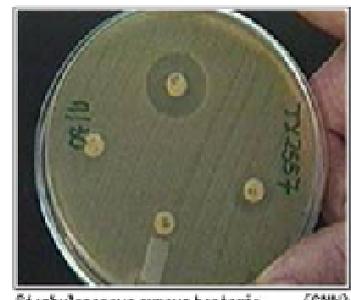
# 泌尿道感染-診斷

- 病史詢問、理學檢查
- 尿液檢驗
- 尿液培養
- 血液檢驗 (發燒、白血球)
- 生化檢驗 (腎功能)
- 腹部X光檢查 (結石、異物)
- 超音波檢查 (結石、腎臟積水)

# 泌尿道感染-實驗室檢查

尿液細菌培養(及抗生素藥物感受性試驗)：

- 尿液細菌培養檢查的報告需要**5-7**天才會出來
- 一般感染(非院內感染)通常以大腸桿菌最常見  
(佔**70-80%**)



# 泌尿道感染-治療的原則

- 多喝水
- 藥物治療
- 去除致病的其他原因(碎石、去除下泌尿道阻塞或異物、手術矯正結構異常)

## 泌尿道感染-預防(1)

- 規律的生活，均衡的飲食，避免過度勞累
- 充分的飲水(每天至少**2000c.c.**以上)
- 良好的排尿習慣，不可憋尿。
- 女性排尿及排便後要擦拭時，應由陰道口擦至肛門，以避免細菌傳播，並保持會陰部衛生。

## 泌尿道感染-預防(2)

- 女性病患如為反覆發生感染，可使用預防性的藥物。
- 性交後應多喝水
- 避免穿過緊的衣服或束褲，多穿棉質內褲。
- 平常可飲用蔓越莓果汁，因蔓越莓中所含的維他命C及特殊有機酸成分可使泌尿道系統維持酸性，不利細菌生長和停留。

## 何謂尿失禁？

- 尿失禁 (Urinary incontinence)
  - 指任何尿液
  - 非自主性的漏出

## 尿失禁可分為那幾種？

- 急尿性尿失禁
- 應力性尿失禁
- 滿溢性尿失禁
- 恆漏性尿失禁

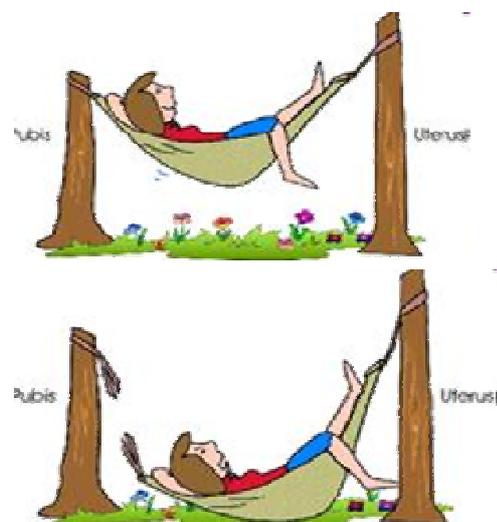
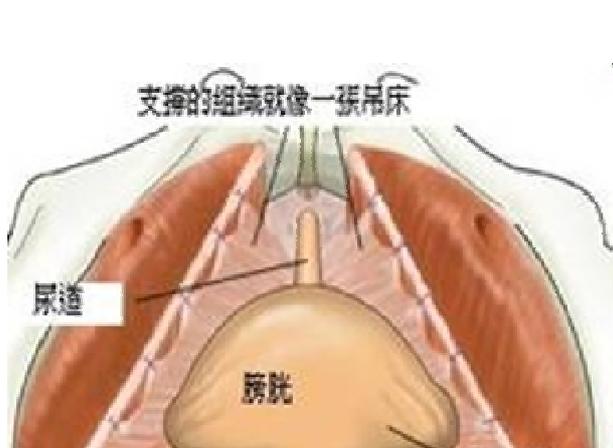
## 女性為何容易尿失禁

- 先天尿路較短
- 容易尿路感染
- 懷孕生產後骨盆肌肉韌帶鬆弛
- 停經後尿道及陰道組織萎縮
- 骨盆腔手術後對膀胱，尿道組織直接或間接的傷害
- 老化, 老年人口中女性佔大部份

# 應力性尿失禁(Stress incontinence)



## 應力性尿失禁成因



# 尿失禁的治療

## 行為治療

- 減重
- 減少咖啡因攝取
- 注意水分攝取
- 高纖飲食，避免便秘
- 治療慢性咳嗽
- 定時解尿
- 姿勢改變

## 凱格爾運動（Kegel Exercise）

- 預防或改善陰道鬆弛或是尿失禁的現象。可以自我訓練，不受時間限制，也不受場所的限制。進行凱格爾訓練法時，想像你正試著停止排尿或放屁。一天做5組凱格爾訓練法，每次當你收縮骨盆肌肉時，慢慢數到5然後放鬆，如此重複10次就算是做完一組凱格爾訓練法。

## 凱格爾運動（Kegel Exercise）

- 自然坐姿，雙腿張開
- 自然解小便，突然終止解尿。（有效的運動是能隨意終止解尿的收縮）
- 不可使雙腿、臀部、腹部的肌肉收縮（肌肉用力時會變硬）
- 每天做5回練習，每回練習做10次運動。

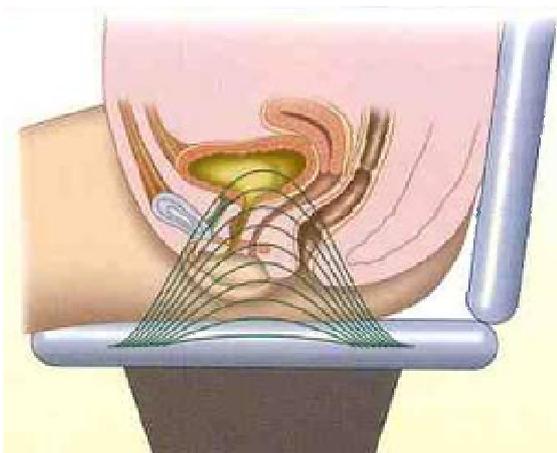
# 藥物治療

- 可改善癥狀

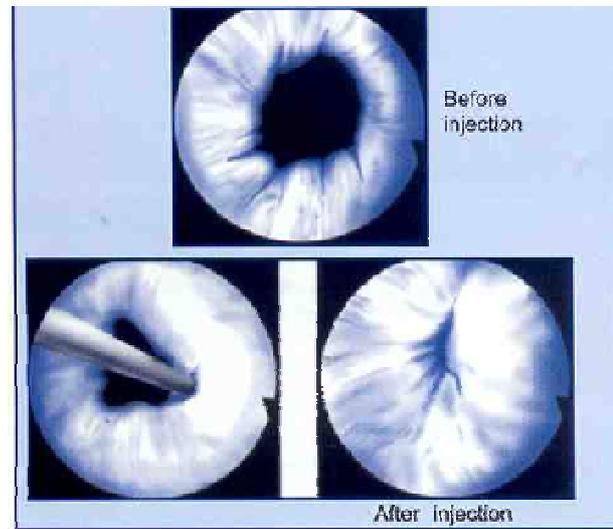
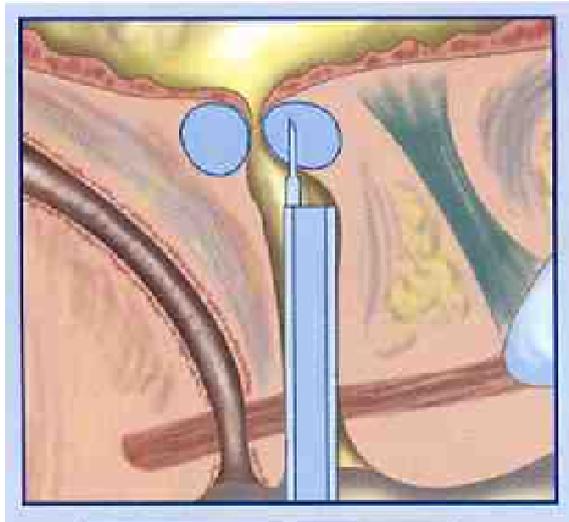
- 副作用

便秘、口乾、頭暈

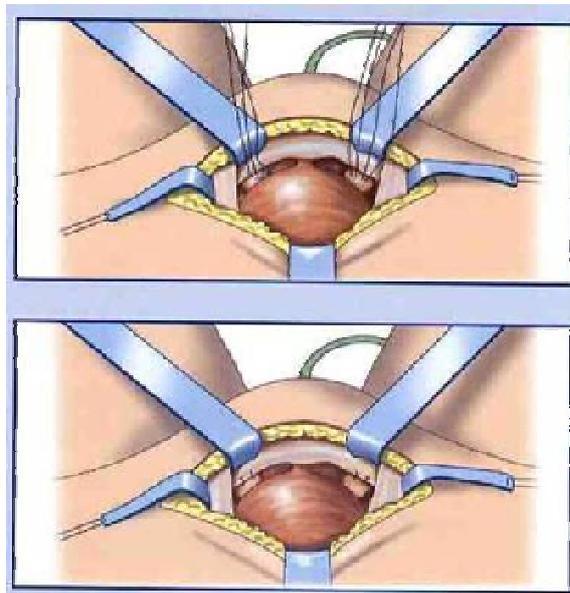
# 電磁波刺激療法



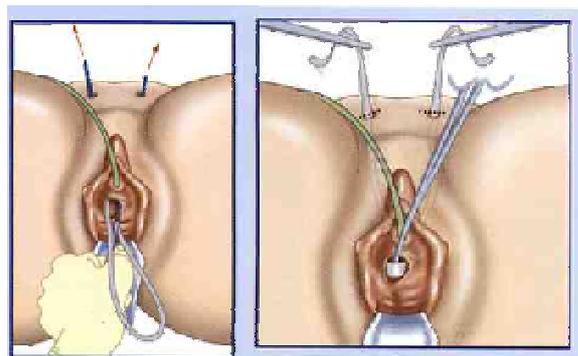
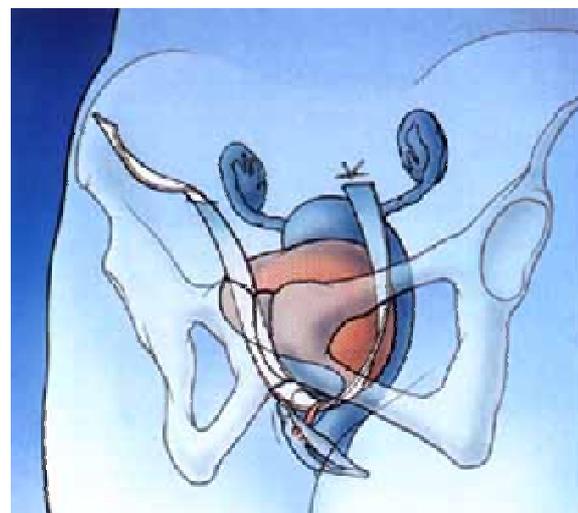
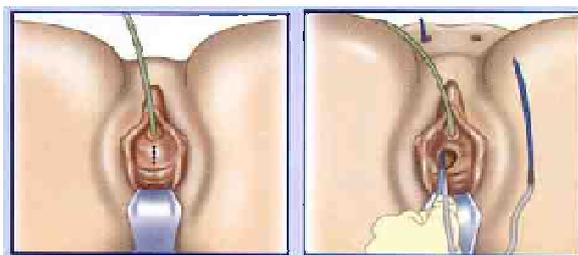
# 注射膠原蛋白



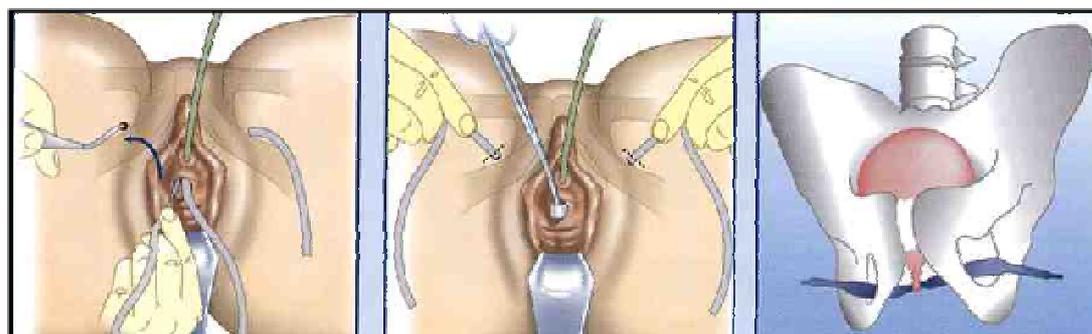
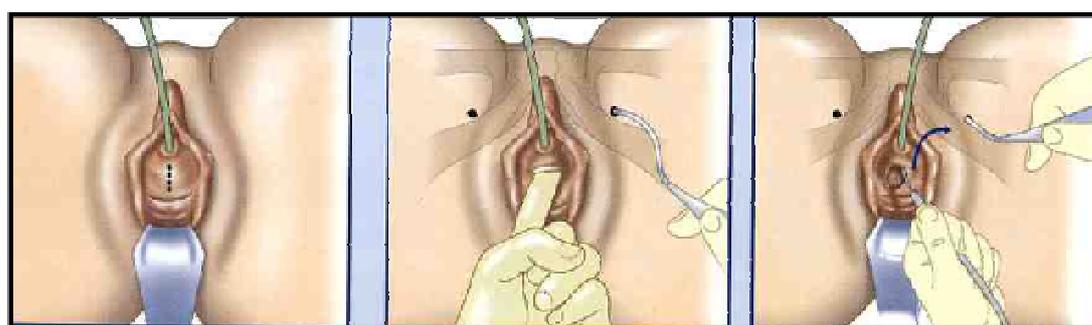
# 膀胱懸吊術



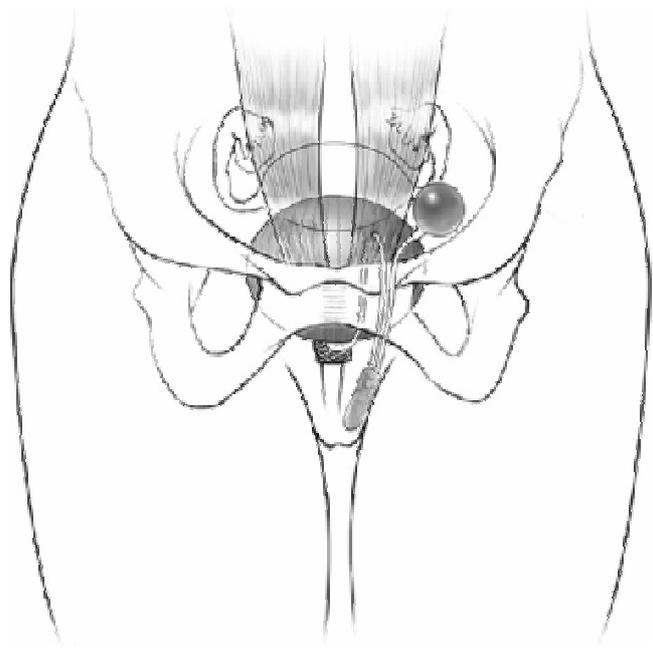
# 陰道無張力懸吊術 (TVT)



# 經閉孔吊帶懸吊術 (TOT)



# 人工括約肌



## 更年期婦女生殖泌尿道疾病的預防與治療

- 行為預防治療
- 賀爾蒙治療
- 預防泌尿道感染
- 控制慢性疾病