壓力性尿失禁的照護

一、什麼是壓力性尿失禁：

壓力性尿失禁（漏尿）指在膀胱沒有收縮的狀況之下，咳嗽、打噴嚏、跑步、提重物等腹壓增加情況下，會有尿液從尿道漏出的情況。

二、造成壓力性尿失禁的病因：

因產後會造成骨盆底肌肉的鬆弛，生產巨嬰或產程較長的婦女也會造成骨盆底筋膜的斷裂，另外停經後也易導致尿道平滑肌的萎縮與鬆弛。

三、女性生殖泌尿道疾病的治療方式：

壓力性尿失禁是可以改善的。首先，與您的醫師討論病情，再依據個人病況選擇最適宜的治療方式，而醫師可能會提出的治療方式如下：

（一）保守治療:骨盆底肌肉運動(即凱格爾運動，又稱為會陰收縮運動)。

藉由會陰部的收縮運動訓練「恥骨尾骨肌肉群」以強化骨盆底肌肉，**當收縮骨盆底肌肉時，尿道、陰道及肛門口附近會有緊縮、向上提肛的感覺**，但腰部、小腹、大腿及臀部肌肉應保持放鬆狀態。

1.注意事項：

(1) 請勿於飯後 1 小時內運動。

(2) 請勿於膀胱漲滿尿液時運動。

(3) 隨時有機會皆可做運動(如等車、看電視、煮飯時)。

2.運動要領：

(1) 只收縮骨盆底肌肉：運動時假若您感覺到腹部、大腿及臀部也一起收縮時，請先將自己完全放輕鬆，再用較小的力量，只收縮骨盆底肌肉。

(2) 先找到自己能維持收縮的秒數：找到自己能維持收縮的時間，再逐漸延長收縮秒數。例如：剛開始只能維持收縮 3 秒，再逐漸由 3 秒延長至 5 秒，最多到 10 秒。

(3) 休息是為了走更遠的路：每次骨盆底肌肉收縮後，都要休息至少相等於、甚至大於收縮的時間。例如：收縮 3 秒，休息時間應至少也要有 3 到 5 秒。

(4) 收縮要盡力：每次收縮都應該盡全力的收縮，每一次的收縮與放鬆視為一次。

(5) 訓練目的在強化骨盆底肌肉：您可以各種姿勢收縮骨盆底肌肉，每日早、午、晚各做 15 次，勤於練習，三個月後會有 70-80%的成效。

（二）手術治療：

嚴重程度尿失禁婦女或當藥物、運動等保守治療法都無法控制病情時，則必須使用手術方式加以治療。

1.手術方式種類：

（1）傳統膀胱頸懸吊術

即前陰道壁膀胱懸吊術或傳統吊帶手術，需開腹懸吊前陰道壁或應用自身的腹直肌肌膜或側肌膜作為吊帶，以完成手術。術後較疼痛，約需住院 2 至 7 天。

（2）無張力懸吊手術

藉由無張力的懸吊帶，以穿刺管經由陰道壁導引入體內，支撐著尿道中段。手術當天或隔天便可以出院。此方法目前廣泛被醫界應用於治療應力性尿失禁之手術，其優點包括：有效治療應力性尿失禁、手術傷口小且時間短、術後疼痛減輕且導尿管放置時間短、恢復快，亦可縮短住院天數。

2.手術前準備：

（1）醫師會針對您的情況會進行驗血、驗尿、X 光等術前檢查。

（2）麻醉方式視醫師處理原則和病人情況而異，可能會進行全身麻醉或局部麻醉，故需依醫師指示手術前 8 小時不要進食。

（3）需執行手術部位皮膚準備：會視情況剔除會陰部毛髮。

（4）需執行腸胃道準備：可能要進行灌腸。

（5）使用抗生素以預防感染。

3.手術後照護注意事項：

（1）手術後依醫囑進食，禁食由點滴補充水份及營養，若口乾可漱口或棉枝沾開水潤濕嘴唇。

（2）尿管的拔除及陰道內紗布取出的時間，依醫師指示決定。

（3）鼓勵病人排空膀胱，剛開始解尿時，勿一次飲用太多水，避免膀胱積尿過多，白天每一至二小時應將膀胱內尿液排空，睡前不宜攝取過多水分。

（4）**術後少數患者會發生排尿困難、餘尿過多及頻尿的現象，若有此症狀時請立刻與醫護人員反應，千萬不要強忍以免膀胱過漲，而影響日後排尿功能。**

（5）腹部或會陰部傷口有紗布覆蓋，宜保持乾燥，**若不小心弄濕或滲血情形請隨時告知醫護人員處理。**

(6)術後鼓勵採漸進式下床活動,可將床頭搖高坐起至頭不暈,由家人陪同下床活動,盡早離床活動來促進血液循環，幫助身體復原。

(7) 少數病人手術後大腿內側疼痛問題，為手術姿勢所造成，通常 2 到 3 天可緩解。

4.返家後注意事項：

(1) **術後 1~2 週可回復正常活動，3~4 週內避免舉重物或劇烈運動（如騎腳踏車、慢跑、爬山)**。

(2)術後 2-3 週如有少量陰道出血是正常現象，**傷口敷料如發現有滲濕、滲血、鬆脫，請務必重新更換，預防感染。**

(3) 一至二個月內避免性生活，當陰道有異常分泌物或性交疼痛，要儘早回診。

(4) **術後三個月盡量減少咳嗽、避免提重物，劇烈運動或大笑，如有感冒咳嗽厲害時應及早診治**。

(5) 解小便時儘可能自然，不要用力。

(6) 避免便秘，多吃高纖的蔬菜、水果。

(7) 術後請依照醫師指示定期回門診追蹤，**若有發燒、解尿不順、疼痛與頻尿現象，或其它不適請儘早回診。**

參考資料

何美華、蕭伃伶、陳怡靜、徐莞雲(2024) ‧婦科疾病的護理‧於余玉眉總校閱，*產科護理學*(十一版，680-768 頁)‧新文京。

若您想對以上的內容進一步了解,請洽諮詢電話:05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502
婦產科衛教室分機 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院　關心您

2026 年 08 月校閱