

應力性尿失禁怎麼辦？



佛教大林慈濟醫院

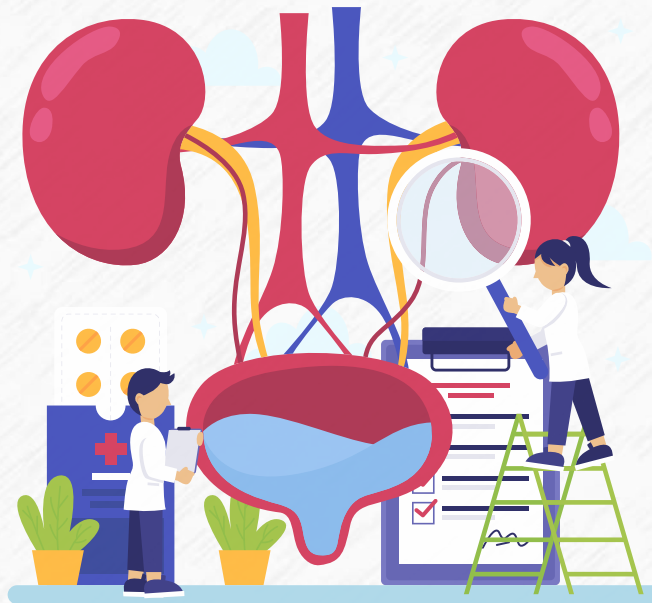
醫病共享決策輔助評估表

認識應力性尿失禁

應力性尿失禁的盛行率根據各國家、嚴重度或不同的診斷方式有不同的報告結果，20多歲女性的應力性尿失禁盛行率報告在10~60%之間，60歲以上則是增加到50~70%。應力性尿失禁除了會影響生活品質、性生活之外，還會提高泌尿道感染、會陰傷口感染及跌倒的風險，也會造成共同生活者或是照顧者的負擔。診斷應力性尿失禁、適時接受治療則可以改善生活品質及減少以上提到的不便，而如何診斷及如何治療則需要病人及醫療人員共同合作以達到最好的成效。

適用對象/適用狀況

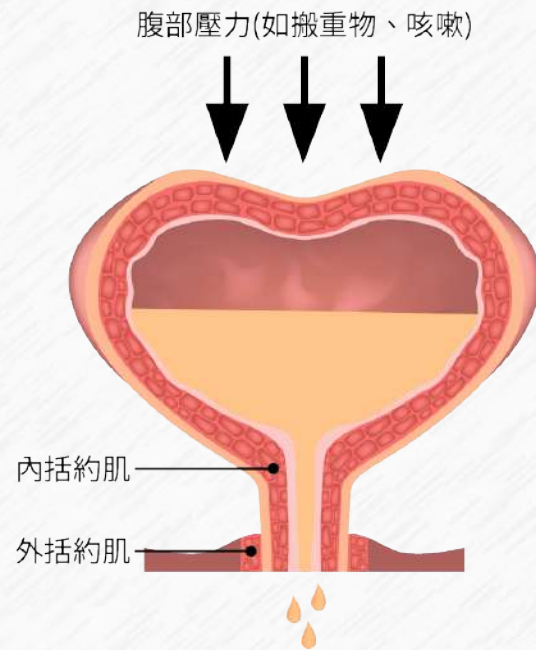
各等級應力性尿失禁病人



應力性尿失禁介紹

應力性尿失禁的症狀

咳嗽、打噴嚏、提重物、上下樓梯、跑步時尿液不自主地流出。



成因

當腹壓上升時尿液不自主流出，一般認為是尿道組織、膀胱頸支撐較差，無法承受腹壓造成的尿液外流造成骨盆底肌肉組織、陰道周圍結締組織對於尿道和膀胱頸支撐不足，和長期負重、高強度活動、肥胖、分娩有關內括約肌功能不足，可能有神經肌肉損傷，可於多次手術或創傷後發生。

危險因子


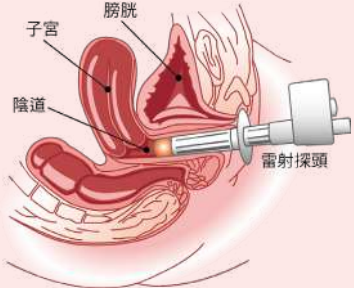
- ☆年齡
- ☆肥胖
- ☆生產數，陰道生產
- ☆其他內外科疾病(如糖尿病、憂鬱症、腦血管疾病等)

診斷及評估方式

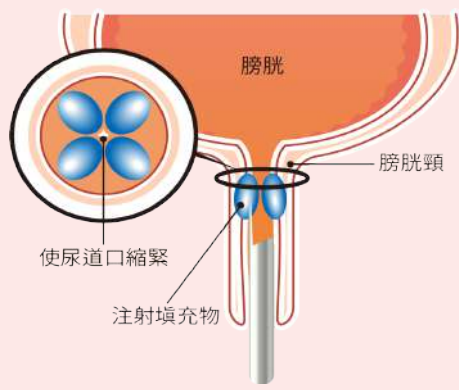
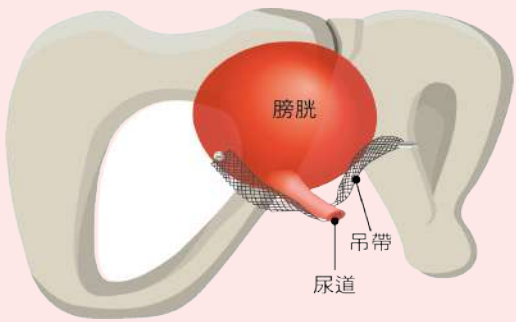
- ☆臨床症狀診斷
- ☆解尿日誌
- ☆問卷
- ☆尿路動力學檢測，合併棉墊測試

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、治療方式比較

非侵入性治療			
	凱格爾運動	藥物治療	陰道雷射
簡介	<p>又稱骨盆底肌肉收縮運動，可以增加肌肉支撐力改善尿失禁、頻尿、陰道鬆弛。搭配門診的生理回饋治療*可以輔助找到正確的用力方式。</p> 	<p>可能會使用的藥物包括：三環抗憂鬱劑 Imipramine 靜安、抗膽鹼藥、女性荷爾蒙。使用藥物達到放鬆膀胱逼尿肌、增加尿道阻力。</p>	<p>利用雷射光產生熱能刺激膠原蛋白新生，使尿道、膀胱壁肌肉、陰道緊實和收縮，同時也改善萎縮的陰道黏膜組織。</p> 
療效	★ 在5到7成的患者身上改善症狀，非治癒性療法。嚴重度仍有進展可能性	★★ 有症狀時持續使用，非治癒性療法。嚴重度仍有進展可能性	★★★★ 第1次雷射開始即改善症狀，持續12-18個月，3個月改善率8成、12個月後約7成
療程時長	建議持續訓練	有症狀時持續使用	2~3次雷射(每次間隔1個月)為一療程
疼痛度	無	無	輕微異物感
費用	健保給付	健保給付	單次雷射自費8200元
是否住院	否	否	否
副作用或手術併發症	無	藥物副作用：倦怠、嗜睡、口乾、姿態性低血壓、視力模糊。	操作探頭時有異物感或溫熱感，療程後可能有輕微出血。

侵入性治療

	尿道填充物注射	尿道懸吊手術
簡介	<p>利用膀胱鏡注射不可吸收材質於膀胱頸周圍，達到增加阻力及支撐力的效果改善漏尿。</p>  <p>The diagram shows a cross-section of the bladder and urethra. A catheter is inserted into the urethra to inject a filling material (注射填充物) around the bladder neck (膀胱頸). The material causes the urethral opening to contract (使尿道口縮緊).</p>	<p>放置人工網膜、強化尿道旁韌帶增加支撐力改善漏尿。</p>  <p>The diagram shows the bladder (膀胱) and urethra (尿道) in a 3D view. A mesh sling (吊帶) is placed around the urethra to provide additional support.</p>
療效	<p>★★★★★ 療效佳，一年成功率約7成，術後無須休養</p>	<p>★★★★★ 療效佳，改善率可達9成，復發率低，術後需休養6週</p>
療程時長	單次治療，手術時間約15分鐘	單次治療，手術時間30分鐘內**
疼痛度	輕微異物感	短暫傷口疼痛
費用	自費80325元	健保給付
是否住院	是，天數約2天	是，天數約3天
副作用或手術併發症	暫時性血尿、解尿疼痛。術後暫時性尿滯留(7%)、泌尿道感染(3%)	出血、泌尿道損傷、腸胃道損傷、術後尿滯留、吊帶外露。

*：生理回饋治療是使用骨盆底肌的感應器，同時練習凱格爾運動以檢測是否用力正確，詳情請在診間諮詢。

**：懸吊手術時間長度若合併其他術式則時長需另計。

我是否已經決定治療的方式：

- 凱格爾運動
- 藥物治療
- 陰道雷射
- 尿道填充物注射
- 尿道懸吊手術
- 尚未決定

步驟二、您選擇的治療方式會在意什麼因素？

接下來想一想，以下請況，是否是您在意的因素呢？

個人偏好	不同意 ←————→ 同意					
	0	1	2	3	4	5
我可以接受侵入性治療	0	1	2	3	4	5
我可以接受健保給付以外的自費費用？	0	1	2	3	4	5
我可以接受住院治療？	0	1	2	3	4	5
我不希望長時間反覆來醫院治療？	0	1	2	3	4	5

步驟三、您對於醫療選項的認知有多少？

凱格爾運動，需學習正確的運動方式、持續訓練以達到效果。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
使用藥物達到放鬆膀胱逼尿肌、增加尿道阻力，副作用：倦怠、口乾、姿態性低血壓、視力模糊。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
陰道雷射第1次開始即改善症狀，持續12-18個月。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
尿道填充物注射，利用膀胱鏡注射不可吸收材質於膀胱頸周圍，達到增加阻力及支撐力的效果改善漏尿。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
尿道懸吊手術，放置人工網膜、強化尿道旁韌帶增加支撐力改善漏尿。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您決定選擇哪一個方案？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）

- 凱格爾運動
- 藥物治療
- 陰道雷射
- 尿道填充物注射
- 尿道懸吊手術
- 尚未決定

我目前尚未決定，原因：

- 因為：我擔心 _____
- 我還有不清楚的地方 _____
- 我想要找人討論，如家人、朋友。

製作團隊：

許鈞碩醫師、梁世蓓醫師、吳惠萍技術員、周思嫻研究助理、曾巧莉專科護理師

製作時間及未來更新說明

1. 本文於2023年12月完成，每兩年更新一次。
2. 各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，請與您的主治醫師及醫療團隊討論。
3. 本文件無涉及廠商利益。

參考資料

1. <https://www.uptodate.com/contents/search>
2. Wang Y, Wang C, Song F, Zhou Y, Wang Y. Safety and efficacy of vaginal laser therapy for stress urinary incontinence: a meta-analysis. *Ann Palliat Med*. 2021 Mar;10(3):2736-2746. doi: 10.21037/apm-20-1440. Epub 2021 Jan 26. PMID: 33549008.
3. Song P, Wen Y, Huang C, Wang W, Yuan N, Lu Y, Wang Q, Zhang T, Wen J. The efficacy and safety comparison of surgical treatments for stress urinary incontinence: A network meta-analysis. *Neurourol Urodyn*. 2018 Apr;37(4):1199-1211. doi: 10.1002/nau.23468. Epub 2018 Jan 13. PMID: 29331033.
4. Pivazyan L, Kasyan G, Grigoryan B, Pushkar D. Effectiveness and safety of bulking agents versus surgical methods in women with stress urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis. *Int Urogynecol J*. 2022 Apr;33(4):777-787. doi: 10.1007/s00192-021-04937-1. Epub 2021 Aug 5. PMID: 34351463.