

尿失禁/濕答答 難為情...打噴嚏就漏尿

2014-09-23 【聯合報／文／鄒頡龍（中國醫藥大學附設醫院泌尿科主治醫師）】

什麼是尿失禁？拋開複雜繁瑣的醫學定義，尿失禁就是：在不適當的時候，不適當的場所（wrong time, wrong place）發生漏尿現象。

尿失禁種類：

1. 應力性尿失禁：當腹壓增加的時候，例如咳嗽、打噴嚏、大笑，或是提重物，就發生尿液不受控制，漏出來的現象。

這是最常發生的尿失禁種類之一。經常發生於中年或年紀較大的婦女。發生原因可能與骨盆底肌肉鬆弛、尿道外括約肌缺損有關。懷孕、生產、停經都會增加應力性尿失禁發生的機會。

2. 急尿性尿失禁：有尿急感覺的時候，沒有辦法控制排尿的衝動，而發生漏尿現象。

發生原因是中樞神經無法有效透過自主神經系統，抑制膀胱收縮。

常見於中樞神經系統疾病患者，如中風、脊椎神經損傷等，或膀胱過動症患者，出現經常性的頻尿、急尿。

3. 滿溢性尿失禁：因為膀胱無法有效排出尿液，因膀胱過分飽脹而漏尿。

例如攝護腺肥大造成尿路阻塞、餘尿過多；或糖尿病引發膀胱神經病變，膀胱失去收縮功能。

4. 瘢管性尿失禁：因膀胱瘻管導致持續性漏尿，也就是膀胱發生破洞（瘻管），尿液直接從破洞，經由陰道或直腸漏出來。

常見於接受過骨盆腔手術，如婦科、泌尿科或大腸科手術，或曾接受放射線治療患者。當發生原因不明的持續性尿失禁，要考慮發生膀胱陰道瘻管的可能性。

尿失禁對健康沒有立即的威脅，又大多發生於婦女，因此，根據美國研究指出，只有少數罹患的尿失禁婦女得到妥善的治療。在就醫習慣保守的台灣，這個現象可能更加嚴重。

尿失禁雖然不會威脅生命，但是可能嚴重影響生活品質。有些人因為擔心漏尿，不敢出去旅行；有的患者因為尿失禁，放棄喜好的運動；有的患者擔心身上有尿臊味，漸漸的不願意與親戚朋友聚餐。

所幸，尿失禁可以治療，隨著醫學科技進步，尿失禁治療效果也越來越顯著。如果您自己或親友有尿失禁問題，不需要忍耐，可以尋求專科醫師診治，相信重拾自信而且有活力的人生，一點也不難。