

如何協助婦女守護泌尿道健康

口述/資料提供：泌尿部主治醫師 黃欣媚

採訪/撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園

很多婦女都曾有過排尿方面的困擾，例如：泌尿道感染、尿失禁、排尿困難、血尿等症狀，尤其生產或是更年期後，這些問題更是頻繁發生，嚴重者還要進行手術，才能回復正常生活，為了讓婦女朋友更加了解婦女泌尿有哪些疾病、如何治療以及平時如何避免感染等，我們特地採訪本院泌尿部黃欣媚醫師，來告訴您如何守護婦女泌尿道健康。

婦女泌尿有哪些常見疾病？要看哪一科？

女性朋友很容易受到泌尿相關問題的困擾，但很多人因為害羞或誤以為這些是自然老化的現象，選擇忽略或忍耐。事實上，這些問題背後可能隱藏著不同程度的泌尿系統疾病，而及早就醫能有效改善，甚至完全解決。在女性常見的泌尿系統問題中，最常聽到的是泌尿道感染。表現的症狀為尿頻、

尿急，甚至排尿灼熱感，有些人還會有腰痛或發燒的情況。另外，像是漏尿問題，也困擾著許多中年甚至年輕女性。常見的類型包括咳嗽、打噴嚏時的漏尿，或是突然尿急來不及上廁所的尿失禁。這些問題不僅影響日常生活，甚至可能讓患者不敢參加社交活動，降低生活品質。

另一個需要留意的是骨盆腔器官脫垂，通常發生在生產後或熟齡女性，可能會感覺陰部有異物感，甚至伴隨排尿或排便困難。這類問題雖然不會直接危及生命，但對生活的影響是長期且顯著的，需要及時處理。至於血尿，則是一個警訊，可能來自泌尿道感染、結石甚至腫瘤，任何發現血尿的情況都應儘快就醫，以排除潛在的嚴重疾病。

那麼，面對這些問題該看哪一科呢？**泌尿科和婦產科**都有專門針對女性泌尿問題的專家，無論選擇哪個科別，都可以獲得專業的幫助。如果您不確定該看哪一科，也不用擔心，醫師會根據症狀幫助您判斷，必要時安排轉診給最合適的專科醫師。

婦女泌尿道感染的原因？相關症狀？

泌尿道感染的確是門診最常見的泌尿問題之一，尤其在女性朋友中更為常見。根據統計，**女性一生中約有 40% 的機率會經歷至少一次泌尿道感染，其中約 20% 的女性會發生反覆性感染**。這樣的高發生率與女性的身體構造密切相關。與男性相比，女性的尿道僅有 3 到 4 公分長，而男性的尿道長達約 20 公分。此外，女性的尿道口距離陰道和肛門非常近，這樣的解剖結構使得細菌更容易從外部進入泌尿系統，進一步引發上行性感染。性行為、衛生習慣、黏膜變化，甚至激素的影響，都可能成為感染的誘因。

除了結構上的差異，生活習慣也常常是引發感染的重要因素。例如，長時間壓力過大、水分攝取不足、需要頻繁憋尿的工作型態，以及免疫力下降等，都會讓女性更容易出現泌尿道感染。急性膀胱炎和尿道炎是最常見的泌尿道感染疾病，其症狀很明顯，包括急尿、頻尿，但每次排尿量卻不多，甚至可能出現排尿時的灼熱感或疼痛感。有些患者還會伴隨

下腹部的不適，甚至是尿液混濁或血尿的情況。如果不及時治療，感染可能進一步上行感染到腎臟，造成更嚴重的問題，例如腎盂腎炎。

婦女泌尿道感染的治療方式？

急性泌尿道感染是女性非常常見的健康問題，而有效的治療與預防是改善症狀、避免復發的關鍵。治療可以分成四個面向來進行。

第一步是正確的抗生素治療。對於單純的尿道炎或膀胱炎，通常 3 到 5 天的抗生素療程就足以達到完整的治療效果。要特別注意的是，抗生素的療程一定要依照醫囑完成，千萬不要因為症狀減輕就隨便停藥，否則可能導致感染未完全治癒或引發其他抗藥性問題。如果是近期反覆性的泌尿道感染，就要懷疑是否有抗藥性細菌的感染。這時候，細菌培養非常重要，能幫助醫師精準選擇治療的藥物。

第二步是針對症狀的緩解治療。對於急性期的頻尿、尿痛或下腹部不適等症狀，通常會使用一些消炎止痛藥物，或幫助膀胱放鬆的藥物，來減輕患者的不適感。

第三步是鼓勵患者多喝水。充分的水分攝取可以幫助稀釋尿液，減少細菌在泌尿道的繁殖，同時也有助於排尿更順暢。

最後，最重要的一步是預防復發。在日常生活中，建議要規則飲水、避免憋尿，並注意衛生習慣，例如使用衛生紙時從前往後擦拭，避免細菌感染。還有，不要過度沖洗陰道，以免破壞自然屏障。此外，建議避免使用殺精劑作為避孕方式，因為這可能增加泌尿道感染的風險。對於年輕女性來說，性行為後充分攝取水分並經常排尿，也是非常有效的預防措施。

總之，要避免泌尿道感染，注意日常生活中的防護非常重要，尤其要保持良好的飲水習慣、避免憋尿、正確的清潔方式，以及在必要時積極就醫。早期發現、早期治療是避免感染惡化的關鍵，同時也能有效減少反覆感染的機率。

婦女尿失禁的原因？相關的症狀？

尿失禁簡單來說，就是不自主的漏尿，也就是尿液會在不適當的地點或時間不由自主地流出，讓患者感到尷尬和困擾。根據美國的研究，約有 20% 的女性一生中會經歷尿失禁的問題，這個比例其實並不低。

造成尿失禁的原因，跟女性的骨盆腔結構有很大的關係。首先，女性尿道比男性短，再加上懷孕和生產會對骨盆底的支持結構造成鬆弛，這些都會增加尿失禁的風險。另外，年齡增長、懷孕、更年期、過去的骨盆腔手術、體重過重、慢性咳嗽或便秘，甚至長期搬重物的行為，也都可能是誘因。

嚴格來說，尿失禁可以根據臨床表現分為幾種不同的類型：第一種是**應力性尿失禁**，也就是當腹內壓力增加時，例如咳嗽、打噴嚏、大笑、跳躍或大動作運動時發生的漏尿，這是最常見的類型。第二種是**急迫性尿失禁**，通常伴隨急尿、頻

尿，甚至夜尿的症狀，原因是膀胱不穩定地收縮，導致無法控制排尿。第三種是**混合性尿失禁**，顧名思義，就是結合了應力性與急迫性尿失禁的症狀。再來是**滿溢性尿失禁**，這類型較特殊，通常與膀胱敏感度下降或膀胱收縮無力，尿液滯留有關，膀胱因無法完全排空，導致尿液累積於膀胱滿溢而出現漏尿。最後是功能性尿失禁，則是病患因肢體不便而造成行動緩慢，在抵達廁所前就漏尿了。

婦女尿失禁的治療方式？

尿失禁的治療方式其實會根據不同的類型對症下藥，這裡介紹兩種最常見的**應力性尿失禁**和**急迫性尿失禁**治療方式。首先是應力性尿失禁，通常發生在咳嗽、打噴嚏或做大動作時，因腹內壓增加而導致尿道無法完全閉鎖，尿液就不自主地漏出。治療通常會從保守療法開始，漸進式改善。第一步是行為治療，也就是從日常生活入手，比如規律喝水、避免憋尿和定時排空膀胱。同時，建議進行骨盆底肌強化運動，如凱格爾運動，也就是縮陰提肛運動，來加強骨盆底肌肉的

力量。如果患者不熟悉如何正確鍛鍊，可以採用生理回饋或骨盆腔電刺激等輔助療法，來提升骨盆底的支持力及骨盆底肌的掌握度。如果保守治療效果不佳，進一步可以考慮手術治療，例如在尿道旁注射填充物或進行尿道中段吊帶手術，這些方式都可以有效改善尿道的支撐與閉鎖功能。

急迫性尿失禁，它的特徵是突然感到尿急，甚至來不及走到廁所。除了行為治療之外，口服藥物治療是主要的選擇，這些藥物可以幫助穩定膀胱，減少逼尿肌不穩定收縮。如果藥物效果不佳，還可以考慮脛神經電刺激或膀胱肉毒桿菌注射，這些療法能改善症狀，減少急迫性尿失禁的嚴重程度。

總結來說，尿失禁並不是無法改善的問題，只要根據類型選擇適合的治療方式，大多數患者都能明顯改善症狀。重要的是不要忽視這個問題，及早就醫，才能找到最適合的治療方案。

婦女泌尿疾病的提醒與叮嚀

女性的泌尿問題其實非常常見，但這並不代表它是正常的，也不是單純因為年齡增長或老化就必然發生的現象。很多女性朋友可能會因為尿失禁、頻尿或其他泌尿問題而感到尷尬，甚至選擇忍耐，認為這是無法避免的。事實上，這些問題並不是生活中必須忍受的一部分，而是可以被診斷並有效治療的。

特別是像尿失禁這類的問題，它可能影響的不只是身體健康，更會對日常生活、工作甚至社交活動造成限制，降低生活品質。現在的醫療科技已經有非常多的治療選擇，包括從保守的行為治療到藥物或手術，幾乎可以幫助所有患者改善症狀。所以，不需要因為害羞或無助而選擇忽視。

希望女性朋友能注意日常保健，特別是養成規律喝水、不憋尿的好習慣，並保持正確的衛生方式，這些都能幫助降低泌尿道問題的發生。對於年輕女性，特別要注意性行為後的排尿與清潔，這是預防感染簡單但重要的方法。健康的身體是

每個人希望擁有的，泌尿道問題不應該成為妨礙您生活的障礙。如果您有相關症狀，請不要害羞或拖延，儘早尋求專業醫師的幫助。我們的目標是讓大家都能活得健康、自信又自在，無需為這些問題感到困擾！

NTUHF