

巧手懸吊

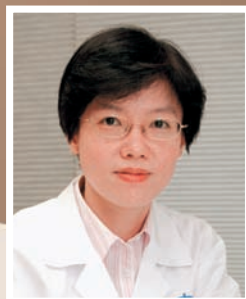
救婦女

遺尿

肩負生育天職的女士，從懷孕、生育到養育孩兒都竭盡所能，沒半句怨言。到兒女成才正可以享清福之時，不少婦女卻受尿失禁影響至難以享受生活，外出活動或旅行時經常出現尷尬情況。

昔日婦女如有嚴重尿失禁情況，無可奈何惟有使用尿片。如今婦女有尿失禁，可以透過精巧的懸吊手術解決，與尿片說再見。

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：梅振光



◀ 劉雅婷醫生說，婦女遺尿情況普遍，當中以多次生育及收經後婦女為多。

都

說媽媽最偉大，五十二歲的李太因為生育兒女，而默默承受着生育帶來的後遺症。生了兩名重磅兒女的她，約十年前開始有漏尿情況。

「發現有遺尿問題都一段長時間了，初時是咳嗽得大力時感到有輕微尿液滲出，由於只是偶然一次，自己也沒感到不便。但其後滲尿的情況逐漸增加，例如有次和公司同事飯敘，大家飲食談笑說笑，怎料開懷大笑之際便有尿滲出來……雖然只有自己知，沒被人發現，事後尿亦沒有滲透到褲子上，但總覺得坐立不安，很擔心下一次大笑或咳嗽時又滲出尿液，引起尷尬……」李太向記者說。

由於李太性格好動，又是社交活躍分子，熱愛旅行，故漏尿對她來說造成不便，而最近這數年，情況更是愈見嚴重，次數愈見頻密。

「最初滲尿都是一滴、兩滴的，但漸漸滲得愈來愈多，後來醒目用上衛生護墊，但有時一咳嗽，漏出來的尿液會濕透護墊，所以我都要隨身帶備，以便隨時可以更換……」

四成婦女有遺尿

而前年和朋友到韓國旅行，李太索性全天候用上衛生巾，以防尷尬事件出現，縱使她已經停經。

「其實在停經後，滲尿的情況比前嚴重，因此而見過婦科醫生，

她說我這情況都幾普遍，教我回家做收緊盆底肌肉運動，我照着指示練了差不多半年，但都好像沒有甚麼改善。問醫生有沒有其他治療方法，醫生說有手術可以改善。聽到『手術』兩字最初都怕，但考慮過後，認為問題始終要解決，總不能一生都滲尿，實在太不方便了……」李太太說。於是她在醫生轉介下，到養和醫院婦產科見劉醫生，了解手術詳情。

像李太太更年期後出現遺尿情況的確普遍，據統計，本港十八歲以上女士大約有四成有不同程度的遺尿問題。養和醫院婦產科專科劉雅婷醫生說，婦女遺尿情況日趨普遍，在一九九六年的調查發現，大約百分之二十婦女有遺尿情況，而在近年的調查卻發現增加至百分之四十婦女有此情況。

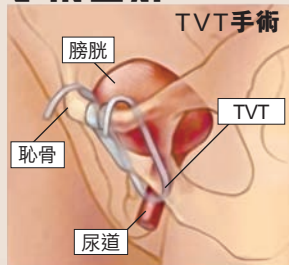
婦女失禁四大類

婦女失禁或稱遺尿主要分為四類。第一類是壓力性失禁，即腹部壓力改變而令膀胱周邊部位受壓，將膀胱內的尿液逼出體外，致有小便漏出，造成壓力增加的原因包括咳嗽、打噴嚏，又或進行運動如打球、急步行等。劉醫生解釋，「在正常情況下，

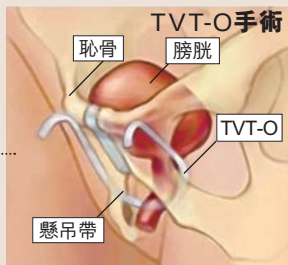
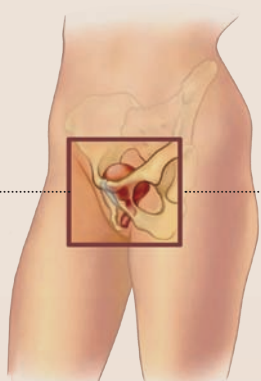
膀胱及尿道近端均在盆底肌肉層以上；但女性盆底肌肉若因以往生產或失去荷爾蒙後受損傷，便會導致膀胱頸和尿道近端位置下垂，以致腹壓增加時承受不了膀胱引起的壓力而形成尿失禁。」

第二類是迫切性失禁，即突如其來有尿意，而事主又無法忍住而漏尿；第三類是混合性失

手術圖解



▲ TVT手術是在陰道下端開小傷口，利用儀器將人造纖維帶置入尿管中段。



▲ TVT-O是其後演變出來的手術，分別是在大腿內側開小傷口置入人造纖維帶。

▲ 有遺尿問題婦女會倍感壓力，引致她們經常到洗手間排清尿液避免失禁。

▶ 失禁婦女為免尷尬，很多時會用護墊或衛生巾防漏尿。

▶ 如發現有尿失禁情況，寫小便日記記錄每日的飲水量、上廁所次數及排尿量，方便醫生評估。



小便日記 記錄排尿

另外婦女步入中年後，特別是停經後，因荷爾蒙改變而令盆底肌肉鬆弛；加上婦女超重，經常咳嗽或便秘，都會增加腹內壓力，引致尿失禁。

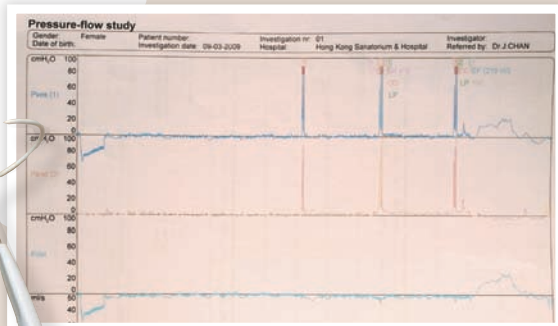
至於女性常見的壓力性失禁，其實與婦女生育有很大關係。劉醫生解釋，「婦女在懷孕時會增加腹部壓力，懷孕期內都可能有尿失禁；而陰道分娩過程有機會造成盆底肌肉撕裂，再增加日後失禁機會。」

亦有部分成因與飲用咖啡因飲品有關，例如經常飲茶、咖啡或可樂，都會刺激膀胱，增加尿失禁機會。

一般婦女如發現有尿失禁問題，

► 有遺尿問題女士，可進行膀胱壓力測試，以釐清原因。

▼ 圖為人造纖維帶及手術儀器。



最初都會隱藏，不敢告訴別人，致問題未能及早解決。劉雅婷醫生建議婦女一旦發現問題，應及早正視。「如發現有失禁問題，我們建議婦女寫小便日記，記下過去工作天及假期的每日飲水量、尿失禁情況、上廁所次數及排尿量等，求診時交由醫生判斷。有需要時會進行測試，以評估病情。如確定失禁問題不是由其他疾病引起，婦女便可以開始治療。」劉醫生說。

婦女透過進行尿動力測試，有助診斷尿失禁種類。



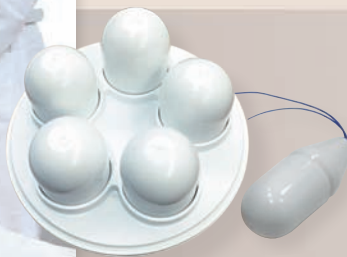
動練收緊盆底肌肉

在治療婦女壓力性尿失禁方面，藥物治療功效不大，亦不算主流方案。

「有效的方法，是通過物理治療收緊盆底肌肉，這亦是一線治療。物理治療師會教導婦女如何收緊盆底肌肉，有需要時會使用一些輔助儀器，當婦女收緊正確及運用力度得宜，儀器便會發出響聲；有時會用電擊方法刺激該組肌肉，幫助收緊。亦會使用一些錐形物體，將其置放入陰道，收縮力度正確，該錐體便不

◀ 圖為鍛煉盆底肌肉用具，婦女陰道肌肉收緊得宜，便能穩持金屬錐體。

► 這是另一款幫助練習收緊盆底肌肉儀器。



會跌出來，當練習至能穩持某重量錐體後，便逐漸加重，直至能收緊至要求的重量。一般情況下，婦女由物理治療師教導後回家自行訓練，期間由物理治療師跟進以確保練習更有效率。」劉醫生說。

收緊運動必須有恆心地勤加練習才會收效，劉醫生提醒婦女們切勿學習過後懶惰不練習。她建議婦女們每日善用時間練習，「收緊盆底肌肉隨時隨地都可以進行，婦女們如沒法固定每日在特定時間練習，可以善用空閒時機練習，例如等巴士或超市排隊付款期間，短短數分鐘，每日數次，已經可以得到效果。一般練習得宜的，成效可達四至六成。另外建議計劃生育女士，在懷孕期間就應該進行練習，減低日後尿失禁機會。」劉說。

如經過一輪練習都沒有改善的，便可考慮手術治療。像李太，她練習了半年以

上，仍然有漏尿情況，最後惟有求教劉醫生，希望做手術改善失禁。

懸吊帶承托尿管

治療尿失禁手術稱為TVT

(Tension-free Vaginal Tape) 或TVT-O (Tension-free Vaginal Tape Obturator)，兩者都屬同類手術，分別只是在不同位置開創口。

「醫學界大約在九十年代中發明TVT手術，即無張力尿道中段懸吊術，TVT-O是後期再演變的手術方法。其原理是用一條人造纖維帶，將其放到尿管中段後，給予承托。當婦女咳嗽或打噴嚏令膀胱受壓，因人造纖維給予尿管承托，婦女便不會失禁。」

TVT手術在恥骨上端開小傷口，TVT-O在大腿內側開兩個小傷口，利用儀器將人造纖維從陰道置入至尿管中段後，該片人造纖維在置入後會與人體組織結合，毋須縫針。劉醫生解釋：「人造纖維置入體內後會輕微收縮，這物質可被身體接受，它就像建構大廈的鋼筋，身體的纖維組織就像水泥附在上面，當生長癒合後便成為身體一部分。」

無張力尿道中段懸吊術屬微

創手術，皮膚傷口一般在一分或以下，一般經陰道置入，經大腿內側或恥骨上端帶出。婦女可選擇全身或半身麻醉，手術需時約三十至四十五分鐘，置入纖維帶後需調較鬆緊度。婦女住院一至兩天，確定排尿沒有問題便可以出院，手術成效達百分之八十以上。

失禁遠離 壓力釋放

未有上述手術前，婦女們需要以腹腔鏡或開腹來進行手術，將陰道頂膀胱頸位置吊起，令膀胱頸有承托力，但術後排尿困難情況較多，留院時間較長，故現時多由改良的無張力尿道中段懸吊術取代。



▲ 婦女如廁時可利用此容器量度小便量。



◀ 這儀器用來練習收緊盆底肌肉，如力度正確，便能移動小棒。

「其實做女人有時真的操勞，我生了兩名兒女，兩個都是順產，經陰道分娩，出生時嬰兒重八磅，所以盆底肌肉都生到鬆弛。而我佢仔時都已經有滲尿情況，但當時未懂得甚麼收盆底肌肉運動，以為個個女人都是這樣，到老了才知慘……加上早兩年收經，收經後漏尿情況真的嚴重了！令我好擔心又大壓力！幸好舊年做完手術，之後都沒有失禁，我毋須再用護墊或衛生巾，終於感到自由自在的感覺了！」李太向記者說。

備受遺尿困擾的李太在聽過劉醫生解釋，安心接受手術。術後覆診了一年，她向醫生表示改善情況十分理想。

婦女在懷孕時便應開始學習收盆底肌肉運動，日後可減少遺尿問題。