

健康話題

每週三刊出

面對說不出口的秘密 勇敢告別尿失禁的困擾

一、更年期是自然歷程，但不適症狀不可忽視

女性大約在 45 至 52 歲之間進入更年期，隨著卵巢功能逐漸退化，女性荷爾蒙（雌激素）分泌下降，身體會出現一連串變化，例如熱潮紅、失眠、情緒波動，以及泌尿道相關問題等。

其中，「尿失禁」是許多女性難以啓齒卻相當常見的困擾。根據國民健康署調查，40 歲以上女性中約有近兩成曾出現尿失禁情形，而更年期女性更是高風險族群。

此外，40 至 59 歲停經女性中約有 8.3% 在咳嗽、大笑或用力時會出現漏尿，對日常生活與心理造成影響。尿失禁不是少數人的問題，而是許多女性共同面對的健康議題。

二、什麼是尿失禁？三大常見類型

尿失禁指的是「無法自主控制排尿」，常見於更年期女性，主要分為三種類型：

1. 應力性尿失禁：最常見的一種，咳嗽、打噴嚏、大笑、運動時漏尿
2. 急迫性尿失禁：突然強烈尿意，來不及上廁所就漏尿
3. 混合型尿失禁：同時具有上述兩種情況

這些症狀雖不致命，但會影響社交、外出、運動甚至性生活，使女性逐漸失去自信。

三、更年期為何容易出現尿失禁？

更年期尿失禁並非單一原因造成，而是多重因素共同影響：

1. 荷爾蒙下降：雌激素減少，使尿道與陰道組織變薄、彈性下降。
2. 骨盆底肌鬆弛：懷孕、生產或老化，讓支撐膀胱與尿道的肌肉變弱。
3. 尿道較短（女性生理結構）：使尿液較容易外漏。
4. 體重過重：增加腹壓，導致漏尿機率上升。
5. 慢性疾病或手術影響：如糖尿病、骨盆腔手術等。

國健署指出，這些因素會造成頻尿、夜尿、尿急與漏尿等問題，進而影響生活品質。

四、常見迷思：尿失禁是老化必然現象？

許多女性認為：「年紀大了漏尿很正常，只能忍耐。」但事實是：尿失禁是可以改善甚至治療的問題。研究顯示，超過一半女性在更年期可能遇到漏尿，但只有少數人願意就醫。越早處理，效果越好！

五、國民健康署建議：5大改善關鍵

1. 控制體重：過重會增加腹壓，使漏尿更嚴重，建議維持理想 BMI。
2. 強化骨盆底肌（凱格爾運動）：最重要關鍵！凱格爾運動的方法是收縮像「憋尿」的肌肉、每次維持 5 秒、放鬆 5 秒、每天重複 10~15 次，長期訓練可有效改善漏尿問題。
3. 適當飲水：為了避免漏尿而少喝水反而容易造成尿道感染，

每日適量飲水、避免一次大量飲水。

4. 避免刺激性食物，如咖啡、酒精、辛辣食物，可能刺激膀胱，增加尿急與頻尿。

5. 維持私密處清潔：避免感染與異味問題，提升舒適度與自信。

六、生活中可以這樣做

1. 建立排尿習慣，每 2-3 小時排尿一次，避免膀胱過度充滿。
2. 避免憋尿：長期憋尿會影響膀胱功能。
3. 穿著透氣衣物：減少悶熱與感染風險。
4. 規律運動：如快走、瑜珈，有助肌肉與代謝。
5. 情緒管理：壓力也會影響膀胱功能。

七、何時需要就醫？

1. 若出現以下情況，建議尋求醫師協助：漏尿頻率增加、影響日常生活或睡眠、合併疼痛、血尿或感染症狀、已嘗試運動仍無改善。
2. 可諮詢：婦產科、泌尿科、婦女泌尿專科。
3. 可能的治療方法：骨盆底復健、藥物治療、手術治療。

八、心理支持：打破沉默，重拾自信

尿失禁不只是生理問題，也會影響心理與社交。很多女性會因為：害怕異味、擔心尷尬、減少外出，而逐漸封閉自己。但請記住：這是常見問題、有方法改善、不需要獨自承受，勇敢面對與求助，就是改變的第一步。

更年期依舊精彩迷人

別讓尿失禁偷走自信！

最近是不是發現自己跑廁所的次數變多了，甚至有時候會有一點點漏尿？隨著年齡增長，膀胱的控制力會變差，骨盆肌肉變得較弱，但這些其實是可以改善的！到底為什麼會發生這些變化呢？一起來了解吧！

發生原因

- 女性荷爾蒙降低**
影響膀胱和尿道的健康。
- 骨盆底肌肉減弱**
控制尿液的能力下降。
- 膀胱儲尿能力減少**
增加尿失禁的風險。



常見類型

- 壓力型尿失禁**
咳嗽、打噴嚏、笑或運動，尿液會不自主地流出。
- 急迫性尿失禁**
突然有強烈的尿意，而且很難控制，常常來不及到廁所就流出來。
- 混合型尿失禁**
同時出現壓力型和急迫性尿失禁的症狀。



本經費由衛生福利部國民健康署公務預算支應 | 廣告

九、結語：更年期也能自在生活

更年期是女性人生的自然階段，而不是疾病。尿失禁雖然困擾，但透過：正確知識、規律運動、生活調整、醫療協助，多數人都能有效改善。勇敢說出來、積極處理，妳依然可以自在、自信地生活。

馬祖日報 生活情報站

毒品危害防制中心諮詢專線
0800-770-885

春遊馬祖 戰地巡禮

立正、稍息、馬祖好

馬祖徒步慢旅

- 1 月至 4 月 | 老兵榮歸馬祖一日遊
- 2 月至 4 月 | 指定步道拍照換好禮
- 2 月至 4 月 | 短影音比賽活動

MATSU ISLAND 馬祖列島

南竿 | 北竿 莒光 | 東引

台灣好行@馬祖

03/30~04/05 天氣概況

連江縣	03/30 星期一	03/31 星期二	04/01 星期三	04/02 星期四	04/03 星期五	04/04 星期六	04/05 星期日
白天	19-21°C	16-19°C	14-17°C	14-17°C	14-20°C	16-19°C	14-17°C
晚上	17-19°C	14-16°C	14-15°C	14-15°C	18-18°C	14-16°C	14-15°C
體感溫度	14-20°C	10-17°C	10-14°C	10-15°C	11-17°C	11-18°C	11-14°C

115年4月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉鈞		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師		
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師		
婦產科				鍾明宗				鍾明宗						鍾明宗				
小兒科		劉雅之					劉雅之							劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱		
復健科	陳志嘉				併超音波(限約診)						陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍													
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)					
新陳代謝科	(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)					
泌尿科	(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)			(併外科)					
眼科	林文智						林文智			林文智								
新冠疫苗							(併小兒科)											
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師		
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師		
戒煙門診	(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)					
糖尿病				謝春福						陳紹宇 王格								
超音波	陳君鼎	陳紹宇		陳志嘉			支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇					
體檢門診							陳志嘉 曹玉鈞											
國際旅遊醫學門診							併體檢門診			併體檢門診								
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班	
急診二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉鈞	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	劉雅之	醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：http://www.matsuh.gov.tw/)。門診當日當診診時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。
門診時間：週一至週六上午8時40分至12時(掛號病患最遲於11時40分前到診時間)。週一至週五下午14時至17時30分(掛號病患最遲於五時十分前到診時間)。
本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。