

上課期間，我得到了重感冒，在感冒後期連續咳嗽好幾週，因持續咳嗽最後出現了咳嗽會漏尿的現象，雖然我自己身為一位護理人員，但仍羞於向人請教...！上課中提到了當腹壓增加，例如咳嗽，也會發生漏尿現象，我才察覺到自己漏尿可能就是應力性尿失禁...。

一般婦女懷孕末期經常想上廁所，並出現漏尿的現象，懷孕婦女們通常會至門診求醫或詢問已生產婦女的經驗，孕婦們所獲得的答覆通常是待生產後漏尿症狀會改善恢復正常排尿；另外常見一般人遇到感冒咳嗽時也會出現漏尿的情況，但其漏尿症狀會隨著感冒咳嗽的減輕使得漏尿的次數漸減或消失，因此一般人也就不會特別去處理漏尿不適的情況。當我選修讀了陳淑月老師開的一門課程，名稱為婦女骨盆底保健，上課期間，我得到了重感冒，在感冒後期連續咳嗽好幾週，因持續咳嗽最後出現了咳嗽會漏尿的現象，雖然我自己身為一位護理人員，但仍羞於向人請教，適逢陳老師上課時正為我們介紹有關尿失禁的類型分為應力性尿失禁，其成因是腹壓增加所導致的漏尿，如咳嗽、大笑、打噴嚏、運動等；其次是急迫性尿失禁乃因尿急想解尿而發生漏尿；再次為滿溢性尿失禁是因無法完全排空膀胱而導致膀胱過度脹滿而漏尿；最後一型是功能性尿失禁、此類型病人常因無法及時趕到廁所和脫褲子，或感覺需要解尿的能力遲鈍而導致漏尿。各類型的尿失禁會因形成原因的不同其治療方法也不相同，其中的應力性尿失禁和急迫性尿失禁可以運用骨盆底肌肉運動治療。在陳老師上課中也提到了當腹壓增加，例如咳嗽，也會發生漏尿現象，我才察覺到自己漏尿可能就是應力性尿失禁。

骨盆底肌肉運動就是我們常聽到的凱格爾運動，其運動時女性可以收縮陰道和尿道的肌肉，男性可以收縮肛門的肌肉。當然並非每一種尿失禁都是適合運用骨盆底肌肉運動，所以出現尿失禁時應儘早找設有尿失禁門診醫院的醫師診斷與治療，才是正確的途徑；在上課中老師也請全班同學起立，採站立姿勢的方式，指導同學實際做骨盆底肌肉運動的方法，我們隨著老師的口令收縮、放鬆肛門、陰道處肌肉，當然必需是腹部無明顯起伏，大腿無收縮、移動，才表示做了正確的骨盆底肌肉運動的動作，而老師也要求同學回家後要繼續做運動並登錄運動的次數、頻率。我便依照老師的指導做了骨盆底肌肉運動；

1

神奇功效 運用骨盆底肌肉運動預防尿失禁之

鄭貴真、陳淑月老師 / 中台醫護技術學院護理學研究所

經過了二星期後的運動便感覺咳嗽時不再出現漏尿現象，我明白的知道咳嗽時不再漏尿是由於做了骨盆底肌肉運動的功效，因此很想找機會與他人分享這骨盆底肌肉運動神奇的功效，但卻未有機會與班上同學分享討論。還好，於學期接近尾聲時，陳老師隨即又安排了一堂課，主題是“骨盆底肌肉運動的經驗分享”，當時記得班上另外有位同學也談到了她做骨盆底肌肉運動的經驗，同學說當她懷孕第三胎時，經常出現尿失禁的現象，當時陰道鬆弛，骨盆底肌肉鬆弛，間接的也影響了夫妻間性生活，她看了婦產科醫師，醫師教她平躺，腳彎曲做抬臀的運動，後來也改善了尿失禁的情形；當她生完了第三胎後，她仍持續的做抬臀的運動，現在不但保持苗條美麗的身材，並擁有美滿的夫妻生活，同學談到當時的她並不知道做抬臀運動，也會收縮陰道、肛門肌肉，也就是做了所謂骨盆底肌肉運動，直到陳老師授課結束後才恍然大悟，因為原來自己長期做骨盆底肌肉運動，達到了預防尿失禁並促進了夫妻間美滿的性生活，這都是拜骨盆底肌肉運動的神奇功效所賜，因此鼓勵婦女們應推廣骨盆底肌肉運動。

婦女骨盆底肌肉運動除了可預防尿失禁、促進美滿的夫妻生活，同時也可以減少或延後尿失禁患者藉由手術方法治療尿失禁，進而節省了龐大的醫療資源；我們都知道今年健保局將全面推廣實施總額支付制度，醫療院所如何控制成本，將影響醫院是否永續的經營，因此，骨盆底肌肉運動非常值得我們推廣。