

進入更年期 排尿問題多—感染、頻尿、尿失禁

更年期會讓人經期不規則、情緒焦躁、肚皮變大（脂肪分布改變）、經常濕濕黏黏（熱潮紅及盜汗）、失眠。此外，進入更年期後解尿型態也可能改變，諸如頻尿、夜尿、尿失禁皆是常見的症狀。

更年期女性容易出現頻尿、急尿、夜尿、尿失禁及尿路感染

正在經歷更年期的女性，除了常見的經期紊亂、熱潮紅、失眠、情緒不穩定等，泌尿道的解尿型態也會經歷一段轉換期。伴隨更年期而來常見的泌尿道症狀有頻尿、急尿、夜尿、尿失禁以及尿路感染的機率變高。最主要的原因來自於泌尿生殖道萎縮（包含泌尿道與陰道）。

泌尿道萎縮症狀包含：日間、夜間的排尿次數增加。尿失禁以及泌尿道感染的頻率增加。

而陰道萎縮的症狀則包含：陰道乾燥與乾癢（在外陰部經常有灼熱感）、大小陰唇飽滿度下降（小陰唇外露造成摩擦疼痛）、性交疼痛等。

為什麼更年期會影響排尿呢？

泌尿道的更年期變化大概有兩個原因：一是由於體內雌激素濃度降低。二是由於合併所有骨盆腔器官與組織老化的變化所致。

體內雌激素濃度減低會造成：

1. 泌尿道生殖道上皮萎縮乾燥，造成陰道乾癢刺痛。
2. 皮下負責支撐的結締組織退化消失大於增生，降低了陰道前壁的支撐力（膀胱前壁與尿道），讓骨盆腔脫垂與尿失禁惡化。
3. 陰道環境酸鹼值改變（由弱酸趨於中性），降低了天然對細菌的屏障，造成泌尿道的細菌感染（膀胱炎或陰道炎）增加。

泌尿生殖道的老化，可能導致骨盆腔器官脫垂及尿失禁。主要源自於：

1. 生產傷害（懷孕時以及嬰兒經過產道的骨盆腔壓力與張力的造成組織鬆弛）。
2. 經年累月的腹腔壓力（久站，久蹲，長時間搬負重物等造成），通常會有急迫性尿失禁，骨盆腔疼痛以及解尿疼痛的症狀。

女性更年期的排尿問題有辦法改善嗎？

更年期的泌尿道症狀多由上述兩大原因合併造成，因此在治療時，也應列入通盤考量。既然女性更年期的荷爾蒙低下為主要泌尿道症狀的重要原因之一，補充雌激素對於這樣的症

狀有明顯的改善。可以用來治療正在經歷更年期（Perimenopause），以及更年期（menopause）婦女。荷爾蒙補充可以分為口服、經皮吸收（貼片）、注射等全身性治療；或是局部雌激素軟膏（陰道軟膏）。都一樣可以緩解頻尿、急尿、尿失禁、泌尿道感染以及局部陰道刺痛乾癢的症狀。只是很多人都擔心全身性治療的荷爾蒙療法，會有相對的全身長期副作用。

所以若女性更年期症狀僅以泌尿生殖道症狀為主，可考慮局部的荷爾蒙軟膏塗抹。若為不適合荷爾蒙治療的族群（如乳癌及婦癌患者或高風險族群），針對泌尿生殖道症狀，可以使用保濕劑塗抹在陰道口，減少因上皮萎縮造成的刺痛、乾癢、灼熱以及性交疼痛的狀況。

市售保濕劑非常多款，價位也非常歧異，重點應選擇不含香精或刺激成分。最容易使用的就是凡士林油膏，也有部分清潔保濕商品，針對陰道酸鹼值作調整。（但保濕劑對於泌尿道感染以及輕微的尿失禁沒有效果。）

如果是骨盆腔脫垂（即便是輕微脫垂也會有症狀）造成的頻尿、急尿、骨盆腔痠痛、骨盆下墜感，則需要女性骨盆腔基底肌肉強化訓練（凱格爾運動及生理回饋訓練）、局部的電刺激治療或是藉由骨盆腔重建手術來校正脫垂。減少生活中使用腹壓的程度以及使用子宮托也有一定的效果。

如果您正在經歷更年期，對於泌尿道改變感到困擾，變得頻尿，急尿，夜尿，以及容易膀胱發炎；甚至經常感覺到解尿疼痛，骨盆腔疼痛與外陰疼痛等，必須接受婦女泌尿科完整的骨盆腔檢視以及雌激素濃度評估。量身訂製治療計畫，才能達到理想的治療效果。

建議就診科別：[泌尿科](#)