

女人秘密心事

衛教師◎顏素瑛

「我最近下身常常會有搔癢感」、「排尿疼痛、頻尿、尿失禁、排尿困難、血尿、濁尿...」、「都不敢笑得太大聲，有咳嗽、打噴涕就會漏尿」，相信很多婦女都曾有過私密處、泌尿道方面的困擾，這些問題常令人覺得尷尬不好意思或就醫時難以啟齒。根據統計，約有25%的女性一輩子會發生尿路感染，80%的女性在停經後會出現生殖系統及泌尿系統老化不適的情形。

為何女性容易罹患泌尿生殖系統的毛病呢？除了個人的衛生習慣要注重之外，男女性的骨盆結構不同，也是罹病主要的原因，例如：女性的尿道較短（只有3-4公分左右）且離陰道口、肛門口很近，因此會陰部的細菌容易侵入尿道，滋生後上行感染成泌尿道感染。再者女性在生產後或停經後骨盆肌肉韌帶容易鬆弛，因此發生尿失禁或骨盆器官脫垂的機率就大為增加。

▲女性常見的泌尿系統疾病有：

1. 尿路感染：
細菌或其他微生物侵入尿道、膀胱、腎臟造成發炎、感染。
2. 應力性尿失禁：
是指咳嗽、打噴嚏、大笑、運動或提重物等，腹內壓力上升時有不自主的尿液滲漏。
3. 骨盆器官脫垂：
骨盆的肌肉韌帶因老化或生產而鬆弛，膀胱、子宮、直腸等器官因此從陰道膨出。
4. 膀胱過動症：
根據研究有高達17%的女性婦女有膀胱過動症。女性膀胱過動症患者常有頻尿、急尿、急迫性尿失禁及夜尿的現象。

▲常見的泌尿道感染患病原因：

1. 飲水量不足：
水喝得少，會減少排尿的頻率，因而會增加細菌停留在膀胱或尿道內的時間，並且繁殖，進而形成感染。
2. 憋尿：
有些人因為工作性質緣故，如廁不易，例如，老師、股市營業員、百貨公司職員、司機等，容易因尿液在膀胱停留時間較久，而造成感染機率增加。



3. 特殊活動：

性交時，常常會把陰道和肛門間的細菌帶進尿道、甚至膀胱裡。性交也可能造成組織的不適，使其易於遭受到感染。

4. 衛生習慣不良：

女性排尿後，擦拭的方向應由陰道口擦至肛門，即由前向後擦拭，當擦拭方向不對時，容易把陰道和肛門間的細菌帶進尿道、甚至膀胱裡，因而引起感染。

5. 更年期的女性：

因女性賀爾蒙的降低，使黏膜較乾澀、脆弱、細菌易滋長，更增加陰道及泌尿道感染的可能性（約一般年齡層的十到十五倍之多）。

▲平時應該如何預防泌尿道感染呢？

事實上沒有任何一種方法能絕對的避免感染，但以下的幾點建議可能會有幫助：

1. 喝大量的水，以增加排尿，把細菌沖離泌尿道系統。
2. 不可憋尿。
3. 排尿後及排便後，可先用清水沖洗再用衛生紙由前往後擦拭，即由陰道口擦至肛門，避免細菌的傳播，並保持陰部的衛生。
4. 良好的排便習慣。
5. 在性行為前及性行為後要多喝水，以增加排尿，尤其性行為後，最好能有一次尿量夠的排尿，可以將可能已污染的細菌沖排出。

6. 可食用蔓越莓汁或蔓越莓製劑，因蔓越莓中所含的特殊有機酸成份可使尿液維持酸性，同時抑制細菌沾附在泌尿系統。

7. 避免穿過緊的衣服或束褲，它們可能會使組織不適，產生悶熱和增加細菌繁殖的機會。

因此應多穿棉質的內褲，較不會引起不適，而且比尼龍材質通風。

其他例如：尿失禁者宜避免經常會增加腹壓的動作，輕微者可先嘗試骨盆肌肉運動（凱格運動），嚴重者宜接受漏尿測驗、排尿功能檢查，配合藥物或手術治療。

所以其實婦女的泌尿生殖系統疾病就如同感冒、流鼻水一樣是很普遍的健康問題，所以平常心看待這些疾病，千萬不要諱疾忌醫，小病拖成大病那就得不償失了。

