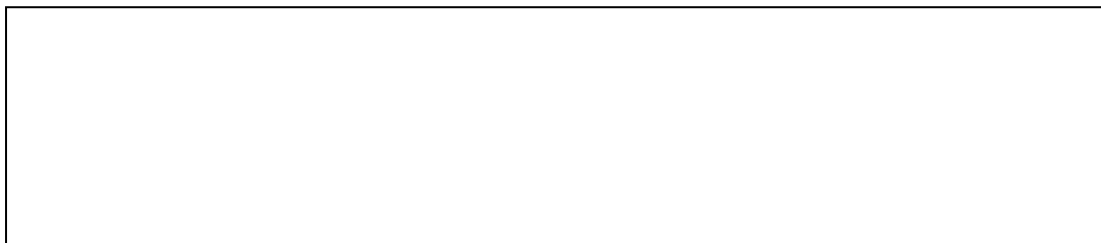


# 更年期保健諮詢專線充電報

第④期  
中華民國 95 年 9 月創刊

主辦單位：行政院衛生署國民健康局  
執行單位：中華民國更年期協會  
地 址：333 桃園縣龜山鄉復興街 5  
號 K 棟 B2 婦產部  
電 話：03-3281200\*8970.8643  
E-mail：[tam5107@yahoo.com.tw](mailto:tam5107@yahoo.com.tw)  
更年期諮詢免費專線：0800-00-5107  
(僅適用於市話撥打，行動電話無法接通)

發行人：蕭美玲  
執行人：李奇龍  
服務時間：星期一至星期五 9:00-18:00  
充電報網址：  
<http://www.bhp.doh.gov.tw>  
<http://www.tam5107.org.tw>  
(歡迎下載)



## ~ 目 次 ~

1. 編輯的話..... 2
2. 更年期保健新知
  - ◆ 婦女尿失禁的最新治療趨勢..... 3
  - ◆ 保健運動與尿失禁..... 6
3. 人際互動
  - ◆ 加入更年期支持團體就能獲得更年期的身心靈慰藉嗎？  
更年期成長團體的發展任務..... 9
4. 心靈補給
  - ◆ 更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品：特優獎~美麗人生..... 12
  - ◆ 積極面對不能說的秘密~尿失禁..... 14
  - ◆ 活動訊息..... 16





## 編輯的話

高雄長庚醫院婦女泌尿專科  
黃寬慧醫師

婦女朋友從初經開始，月經不規則到適孕期月經規則，再到接近更年期，月經再度不規則，直到停止月經。這其中，因身體內女性荷爾蒙的變化，身體產生許多變化。因此在生殖泌尿道上就產生了一些問題，像頻尿、急尿、尿失禁、子宮鬆弛及子宮脫垂等。本期充電報內容就涵蓋婦女泌尿的診斷與治療，包括保守式物理治療與積極性手術療法。文中介紹婦女朋友一些自我檢測方式，去瞭解是否有需要尋求醫療協助或是如何預防

之道。另外也介紹更年期成長團體，提供更年期婦女參與，不僅可以更瞭解更年期的種種相關知識，更可以於團體中自我成長，安然地度過更年期。

國內醫學界為了加強服務更年期婦女，特別在李奇龍教授的努力下，成立了更年期協會，專門為了服務更年期婦女。更成立了更年期保健諮詢專線，更年期充電報。另外配合國健局的婦女健康保健計劃，時常於台灣各地舉行民眾衛教座談會。希望婦女朋友能多加利用，更不吝予以賜教。



### ★96 年度民眾座談會

活動地點：屏東醫院



## 婦女尿失禁的最新治療趨勢

高雄長庚醫院婦女泌尿專科 黃寬慧醫師

婦女尿失禁造成許多婦女身體心理的極大負擔，雖然尿失禁不會造成致命的問題，但是對於婦女的生活品質影響很大，甚至減少了許多正常的社交生活，隨時擔心害怕出症狀，甚至於非月經週期還是帶衛生護墊，預防滲尿，導至於時常感染。因此容易喪失信心、失去生活樂趣。對於尿失禁的治療首先還是分成急迫性尿失禁與應力性尿失禁兩大類。目前治療上，物理治療包括凱格爾式運動 (Kegel's exercise)、電刺激療法、生理回饋治療(Biofeedback)、體外磁波治療(Extracorporeal magnetic innervation)，對於兩者皆有功效，但是受限於每位患者的感受度不同，成功率大約接近 60%左右，而且需要長時期使用。另外急迫性尿失禁可以加上藥物治療使用，目前 Anticholinergic 類藥物效果不錯，雖然會有些口乾舌燥，甚至

有便秘情形出現，不過目前有許多改良過的藥物，針對減少口乾舌燥副作用效果不錯。

對於應力性尿失禁的治療，首先仍以物理治療、凱格爾運動為主，但是對於嚴重性尿失禁的患者，尤其是出門一定會攜帶衛生護墊的婦女，還是每天都會漏尿的婦女可能需要考慮使用手術治療法。目前治療尿失禁的手術療法，大部分以尿道中段懸吊手術為主，以往的膀胱懸吊手術，因為副作用較多而且復發性較高，因此，目前皆以陰道內尿道中段懸吊手術為主。目前尿道中段懸吊手術 (Intravaginal midurethral sling) 最常使用的科技材料，是一種稱為 polypropylene 材料，寬約 1.1 公分無張力性，置放於尿道的中段。並沒有將尿道往上提昇。原理是當患者用力時尿道全面下降，但是懸吊帶的位置並

沒有下降，因此造成尿道中段發生轉折造成阻力，阻止尿道內尿液流出，當患者不用力時又恢復正常，因此並沒有增加尿道內的壓力，所以當患者正常解尿時，並不會增加尿道阻力，因此沒有解尿困難發生。“尿道中段懸吊手術”是一種簡單的手術方式，但是需要一些手術經驗。當懸吊帶過緊時，解尿會有困難，但是太鬆時則容易造成尿失禁手術失敗，因此可能需要比較有經驗的醫師來執行這項手術。另外，因為懸吊帶進入的位置不同，有經由恥骨上線的傷口或是陰道兩側的傷口兩種。基本上傷口都在0.5-1.0公分左右，而且恢復情形很好。

基本上應力性尿失禁手術是一種功能重建手術，無法達到成功率100%，成功率大致是90%，少許患者有術後解尿困難、急迫性尿急現象發生，或是反覆性尿道感染現象。但是相較利與弊，尿道中段懸吊手術仍然是目前尿失禁手術的首選，因為手術簡單、傷口小、患者恢復快，術後不容易復發等優點。

可運用解尿日記的方式來輔助患者與醫師間的溝通，解尿日記敘述如下：

■ 解尿日記之重要性：

解尿日記可以了解你個人每天解尿次數、解尿量、飲水量，以及在什麼活動或感覺下有滲/漏尿的情況發生，這些資料在評估你解尿問題上能給予醫師很大的幫助，也影響你對治療的成功與否。請你儘量確實而詳盡的記錄。

■ 如何記錄解尿日記：

1. 解尿日記要連續記錄五天。
2. 請記錄每次解出小便量及解尿的時間，以及記錄飲水、喝湯、飲料的量及時間。
3. 若有滲/漏尿的情形，請記錄當時的活動或感覺。
4. 請使用有刻度的量杯。
5. 滲/漏尿量之記錄（用數字1, 2 或3來表示尿量）：
  - a、只有幾滴
  - b、沾濕內褲或棉墊
  - c、全部滲漏出來（膀胱完全排空）
6. 白天請用黑或藍筆記錄，晚上睡著以後到早上起床之間，請用紅筆紀錄。





## 更年期保健新知

### 保健運動與尿失禁

慈濟技術學院護理系 蔡娟秀老師

女性在先天上被賦予特有的生理構造，隨著年齡的成長，也有不同的保健的需求。歷經人生不同階段的歷練，婦女對於自己獨有構造，也應有正確的保健概念。在傳統的道德觀念下，婦女對於私密處往往避而不談，有疑問也不方便詢問。常見的錯誤概念也因此產生，常可以聽到女性朋友在被詢問到相關問題時表示：生過小孩的婦女，陰道本來就會比較鬆弛??隨著年齡增加，偶而漏尿在所難免??膀胱、子宮、直腸的脫出只能用手術；術後就不會有問題了??這些都是女性心中不解迷思。

其實，骨盆功能的訓練，是婦女保健重要的議題。骨盆防漏健身操最主要在訓練女人最重要的隨意肌---骨盆底肌肉。其實，骨盆底肌肉群是由球海綿體肌、坐骨海綿肌等肌肉組成，婦女常因生產時陰道裂傷或是長期腹壓上升(如提重物或是慢性咳嗽

等)，而造成肌肉鬆弛，緊接而來就是骨盆腔器官膨出，造成易漏尿、頻尿及長期便秘等不適。甚至產生頻尿急尿症候群、骨盆底器官脫垂、排尿障礙、骨盆腔疼痛、大便失禁或便秘、性功能障礙等問題。由於大部份婦女會歷經月經、懷孕、生產、老化等生命變化，荷爾蒙也會隨著各發展階段的需要而有所改變，婦女如何藉由適度的健康促進的方法來保養自己獨一無二的構造，卻鮮少提及。因此，本文的目的為教導能使女性朋友一生受益的保健運動---骨盆防漏健身操。

骨盆底肌肉訓練最主要的目的在藉由自主的收縮運動，強化骨盆底肌肉，可加強尿道括約肌的力量。當腹壓上升時(提重物、打噴嚏、咳嗽、大笑等)，收縮骨盆底肌肉，可防止漏尿。加強訓練，可以增加骨盆肌群耐力，提昇骨盆腔內器官之支撐，改善脫垂及尿失禁所帶來的不便，讓生活更有

尊嚴。但該如何訓練才是正確的？近代的學者將骨盆底肌肉訓練分為四個階段：評估與訓練原理介紹、肌肉醒覺的基本訓練期、肌力訓練期及肌肉運用期。本文章先以簡易的骨盆底肌肉運動執行進行介紹。

#### 一、肌肉醒覺的基本訓練：

由於婦女通常並不會特別注意自己的骨盆底肌肉，所以幾乎有一半的婦女在第一次收縮時並不會正確的收縮。正確的收縮骨盆底肌肉，是成功的基礎。開始時，可以使用衛生棉條放入陰道，棉線在外，然後一手握住棉線，另一手放在腹部肚臍旁，注意腹部肌肉是保持放鬆的狀態，接著收縮骨盆底肌肉，用會陰的肌肉將棉條向肚臍方向拉(內收)，持續五秒，然後放鬆。

圖一、骨盆底肌肉訓練基本功



收縮時，恥骨向上臀部收縮



放鬆時，回覆直立姿勢

#### 二、肌力訓練期

此期運動的重點在加強骨盆底及臀肌的力量。躺在地面上或是貼著牆壁，在吸氣時，脊椎整個平貼於地面(牆壁)，骨盆底肌收縮；吐氣時，脊椎拱起(不平貼於地面)，骨盆底肌放鬆，每次維持收縮五秒放鬆十秒，以免肌肉張力過大。躺在地面上，兩腳平踩在地面，雙手放於兩側，吸氣時，以骨盆為主，往上慢慢抬起，直到整的身軀只剩下肩膀在地面，吐氣，反之。

圖二 肌力訓練期建立運動



此一姿勢有助脫垂之改善

### 三、肌肉運用期

此期最主要在建立正確的骨盆位置及腰椎強化運動。骨盆底肌肉功能異常的個案不僅會有漏尿、頻尿的問題，而且還會有腰酸背痛與脫垂的問題。此一階段，不只訓練骨盆底肌肉力量，而且還要訓練下肢的力量。吐氣拱背，骨盆底肌肉縮收，吸氣脊椎往下壓，放鬆，反覆數次。

圖三：下肢肌肉練習



兩腳與肩同寬微蹲，吐氣時，骨盆往前下壓，收縮骨盆底肌肉，吸氣放鬆。



運用大球用協調性運動

最後，在骨盆底肌力訓練時注意事項：

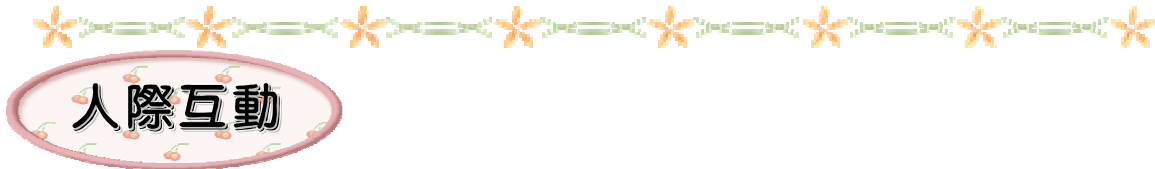
- 1.執行前先排空膀胱，每天喝水2000 cc
- 2.收縮時請勿憋氣、且要少用輔助肌(如腹直肌)
- 3.運動量適中，每天三回，每回10~15次，每次收縮骨盆底肌肉5秒，放鬆10秒
- 4.當感覺輔助肌有酸痛不適的情形或是確定有尿路感染或有感染症狀、練習時有頭痛心悸或胸悶的情形，就該停止運動，並詢問指導員。

婦女的健康關係著全家人的幸福，寶貝婦女就從骨盆健康開始。女性最獨特的構造為骨盆，也是最辛苦的構造。骨盆的穩定性更對中老年婦女的身體活動功能有決定性之影響。婦女需要在對骨盆整體功能健康促進有更正確的認識，持之以恆的執行骨盆底肌肉運動，可以提供婦女一個簡便有效的保健方式，不僅可以防治漏尿，還可以改善腰酸背痛，增加身體的敏捷度。總而言之，有效的檢測，正確執行骨盆底肌肉運動對於婦女的健康與自信，有著絕對影響，值得大家一起來推廣。



## 尿失禁相關服務單位

民眾諮詢服務專線	03-8574478(蔡娟秀老師)
台灣尿失禁防治協會	網址： <a href="http://www.tcs.org.tw">http://www.tcs.org.tw</a> 地址：237 台北縣三峽鎮復興路 399 號 電話：(02)8671-9336



## 加入更年期支持團體就能獲得更年期的身心靈慰藉嗎？ 更年期成長團體的發展任務

台灣大學公共衛生博士  
長榮大學醫務管理學系暨研究所助理教授  
張菊惠

「本文寫給已加入團體、想加入團體的女性朋友，以及陪伴更年期支持團體成長的志工與專業人員」

國民健康局自 92 年以來，鼓勵各縣市衛生局成立更年期支持團體。無論是何種型態的支持團體，參加健康講座、經驗分享、聯誼是一定會有的活動。來到專屬於更年期的團體，無論學到多少更年期的健康知識，姊妹情誼更是少不了的精美贈品。許多女性朋友，或者因為喜歡學習成長而加入，或者因為面臨更年期的身心健康挑戰，主動加入或被動由醫護人員推薦而加入，甚至是尚未進入更年期，但為了避免「聽說」可能會有的「更

年期災難」，而想及早做準備以「安然」度過更年期。

但是在不斷有新朋友加入的同時，也陸陸續續有許多朋友，不再出現於團體的活動，我們看到許多人非常肯定參加團體所帶來的個人成長，但是更加納悶好像給予正面回饋的就是那幾位參與積極的成員。部分團體經營者，可能覺察也可能不察，衛教講座互動的單向化（講師與聽眾），即使有問答，往往也成為個別特殊經驗的提問，難以引起共鳴。如有小組經

驗分享，多次之後，好像能談的個人經驗都談完了，要不覺得很可憐（辛苦的更年期不適過程），要不覺得很生氣（不友善的醫療對待），再不就成了購物介紹（哪裡買那個有神奇療效的東西）然後呢？團體成員的人際互動網絡和支持的提供好像很難經營。

對於剛成立兩年三年不等的更年期成長團體，輔導人員與社團志工幹部都得想想，參與的婦女個人和團體，具體成長了什麼？接下來還有什麼是應該成長的目標？作者以從事更年期研究十二年的經驗，提出下列更年期成長團體的發展任務，特別希望成長團體的志工幹部與協助輔導的專業人員，在忙碌於一場又一場的活動演講之餘，靜心思索我們的團體需要什麼。

### 1、更年期與我

對婦女朋友而言，更年期是什麼？我怎麼看待處於更年期中的自己？哪些變化是正常的？哪些變化我不喜歡？認識自己對「更年期的我」、「更年期的女人」的看法，將使志團體認更年期的社會文化意義，並釐清對老化的觀點，進而能訂定出自己在

中老年期時的人生目標與實踐價值。

### 2、認識攸關女性健康的荷爾蒙

荷爾蒙和女人一生的身心健康息息相關。影響女人的荷爾蒙可不是只有動情素（雌激素）而已，也不只是性荷爾蒙，還有腦下垂體、泌乳激素、甲狀腺素等。體內的女性荷爾蒙分泌的多少，不單和年齡有關，更和食物、壓力、情緒、運動量、體重（體脂肪）、其他藥物、環境荷爾蒙有關。更年期階段的荷爾蒙變化，更得溯及青春、育齡期，也與荷爾蒙相關藥物（類固醇、口服避孕藥等）的使用史與飲食習慣有關。這是為什麼在談婦女健康管理時，一定會談到運動、飲食與壓力管理。我們是否只膠著於目前停經的荷爾蒙值？而忽略了其他的因素。

### 3、我們都在變老

身為家庭健康守護者的中年女性，除了面對自己由中年期進入老年期時的身心社會角色和家庭財務等變化之外，配偶的老化發展亦是其相當關切的議題，配偶的健康、事業危機、退休、外遇等變化，皆與婦女的身心健康習習相關。因此，除了瞭解自己

的中老年身心變化之外，了解中老年男性的生命發展歷程，能使志工在推動規劃社區更年期婦女健康活動時，能將配偶考量其中，此外，在協助更年期適應困難婦女時，更能理解婦女在家庭中的處境，釐清困境並尋求改變的機會。

#### 4、多元的更年期養生保健行動

大多數的更年期女性並不需要使用女性荷爾蒙補充，而需使用荷爾蒙補充療法緩解嚴重停經症狀的女性，也不應一昧單獨仰賴荷爾蒙藥物與食品來維護健康，全方位且生活化的健康促進，才是身心靈健康的萬靈丹。多元的更年期養生保健方式，有營養、食療、藥膳、穴位指壓、體適能運動、養生氣功、瑜珈、冥想.....等。團體成員除了知識增加之外，是否已經開展適合於個人的保健行動？執行保健行動的過程，又會有何困境？

#### 5、聰明的資訊閱聽人

健康主義的盛行與資訊管道的多元化，使得各式資訊充斥在媒體與商品廣告中，健康志工往往又是非常關心資訊報導的人，除了增強資源找尋能力之外，當出現立場不同的各種更

年期資訊時，該如何解讀與釐清？是否有醫療化或商品化的嫌疑，學習能對媒體報導資訊作批判性分析，而不是盲目地傳遞訊息。

#### 6、我們需要更年期親善醫療服務

更年期雖然是生命週期中的必經階段，大部分女性皆能怡然度過，但少數（約三成）的女性確實會有較嚴重的身心調適轉變的困難，而面臨四處求醫、看遍各專科，難以獲得整合性健康照護服務。即使是更年期門診，婦女朋友就真的獲得整合性的關照嗎？還是仍僅侷限於藥物？許多婦女朋友更因沒能獲得改善而被轉介參加醫院附屬的更年期成長團體，以為就能解決「心理」的問題。更年期志工在理解更年期婦女各種健康問題與求醫困境後，除了提供心理支持，陪伴生病過程，並協助取得需要之醫療資訊之外。甚至更應進一步，提出婦女需要的更年期親善醫療服務。

#### 7、自助而後互助

更年期志工有別於一般的保健志工之處在於，不僅能一對一服務，更能透過團體動力的運作，將個人化的經驗，擴大串連成團體的力量。經營

一個身心照顧自助團體，該注意什麼？團體發展過程經歷衝突時該如何面對？團體所在位置的社區，有什麼特殊的更年期需求？志工要如何覺察？該如何運用社區中既有的資源，

開發新資源？如何結合公部門與私部門的社區資源合作？如何設計一個引發團體成員關注的行動議題？與其他婦女團體或健康主題團體連結。



## 心靈補給

### 更年期保健諮詢專線徵文比賽得獎作品 特優獎~美麗人生

莊貴芬 小姐

這篇文章充滿平易近人的風格 雖無華麗詞藻 卻能娓娓道來

將母親更年期的症狀自然呈現 使讀者一目了然

結尾更具說服力 可以將經驗和大家分享 是很好的作品

筆評者 桃園市中興國中 蔡燕麗 老師

『瑛仔！這藥啊是在吃什麼呀！』。樓下傳來母親諮詢藥物的聲音。幾年前母親因疾病關係不得不摘除子宮。自此後，每個月都會來拜訪她的好朋友就再也沒來找過她了。

七年前夏天的某日夜晚，母親突然對我說：『我這陣子半夜常睡不著、心口未定會胸悶、覺得有點卒卒，做什麼都感覺不順，我是不是破病啊！甘愛去看醫生？』。起初我並未覺得母親有何異常，認為應該只是因為夏天天氣太熱及母親過於操煩家裡的事情

的關係，而導致她有睡不著胸悶不安的情形，因此安撫了母親一下要她別太操勞家裡的瑣事，有空多到外頭走走、散散心，未對這件事再加以注意；過了一陣子卻發現母親終日眉頭深鎖，脾氣也陰晴不定、好像有話想說卻又不知要不要說的模樣，剛好在外地讀書的三姊放假回來向我詢問了一下家中近況，我便將母親的事情說了一下。突然間，三姊說：『媽，會不會是更年期到了啊！』我們依循著母親身上的各種跡象，及翻閱書籍的結

果，證實母親真的邁入了所謂的更年期，便帶著母親去看醫生，想知道能否有解決這些令她感到不舒服症狀的方法，就醫後卻發現她除了正值更年期中，子宮還長了過大的畸瘤導致點狀出血已達一個多月了，她卻一直沒跟我說害我心理好愧疚，難過自己疏忽了母親的身體健康。結果因為畸瘤過大不得已只好切除子宮。

說到更年期不免會讓人聯想到『荷爾蒙失調』這五個字，而且會劃上等號，補充荷爾蒙似乎也是更年期固有的模式。母親正值更年期加上又切除了子宮當然也不例外，服用醫師開立的『雌性素』至今已有七年。自幼因家裏重男輕女無法就學的她，剛開始不明白；什麼是更年期？為什麼會覺得自己老的很快？為什麼很容易感到身體莫名不適，有時那種不適感是用言語說不出來的？為什麼要摘除子宮？又為什麼她要吃所謂的荷爾蒙補充劑—雌性素？那是要吃什麼的？好多的為什麼在她腦海打轉；擔心母親會煩惱過度，我和三姊花了一番力氣，用母親聽的懂的方式向她解釋，聽完之後，從她臉上的表情來看她似

乎還不是很明白，三姊和我怕她還是不清楚，於是鼓勵她將心中的疑惑及想知道的事情表達出來，好讓我們知道她的擔心，讓她明瞭自己的身體狀況，免得她老覺得自己是不是病還沒好，所以必須一直吃賀爾蒙。

接下來的日子，如我們倆姊妹所預料，讓母親瞭解更年期是一種正常生理現象是對的，除了偶爾失眠外，母親並沒有像醫學上所描述有嚴重的更年期障礙。目前我的母親對更年期的認知能說的就是『更年期不是一種病，愛補充荷爾蒙，放開心，不要亂想有什麼不歡喜愛講出來，要多活動讓自己活的更自信』。一說到更年期的保健，她可是真是力行的很徹底，有心事她會跟我們說或去找朋友聊天，家事再忙也會撥空去運動；為減少骨質的流失，荷爾蒙的補充是少不了，說到均衡飲食母親比我們還注重呢！

這些年來，我很佩服母親能身體力行，更年期保健之道，我問她會不會很煩，她說：『每個人一出生都是父母的心肝寶貝，他們給你這個身體，就是麥你去愛惜，不管身體發生什麼歹事還是變化，攏愛惜！知莫。』聽

到這裏，我不禁想起常有人說：『更年期是女人的黑暗幽谷！是邁入老年前的一種反抗徵兆！因此更年期的女人最蠻橫不講理！如果遇到更年期當中的女人最好離她們遠一點，免的掃到颱風尾。』因此有很多的女性默默的忍耐著更年期所產生的不適，有苦難伸活的一點也不自在、精采、活力，

這一切都不是女性應該到的。如果說女人的第一春是在青春期；那第二春就在更年期因為你的人生即將邁入另一個新的階段，除了丈夫子女外，必須要對自己的健康，更多一份關心更愛自己，活的更自我，活出這時期女性的風采、自信，我相信周圍關心你的人也會因此更愛你。



## 積極面對不能說的秘密~尿失禁

阿琴

我是一個今年已經五十幾歲的中年婦人，在5年前的某天一次大笑後，突然驚覺自己的底褲怎麼會有濕濕的感覺，起初還不以為意，覺得應該只是偶然發生的結果，也就不太在意，雖然後來仍偶而發生大笑或是打噴嚏後就會因滲尿而導致底褲濕濕的情形，但因為害羞所以我真的不好意思告訴別人，包括自己的女兒都不敢讓她們知道。直到有一天大女兒發現我在家打了幾個噴嚏後就去換底褲，她開口問，我才告訴她這個情形，女兒

擔心我會因為滲尿的問題而不好意思出門，所以幫我買了專為滲尿設計的護墊，接下來一年多，雖然女兒一直告訴我必須去給醫師作檢查，可是總覺得又不是什麼太大的問題，為何要去給醫師檢查呢？

但是前年冬天的一次感冒，我不斷的咳嗽及打噴嚏，滲尿的情形越來越嚴重，已經不是用護墊就可以解決了，女兒知道我會不好意思，所以幫我掛了她工作醫院的婦產科的一位女醫師，去看了女醫師的門診以後，經

過醫師的說明，我才知道原來我的情形叫尿失禁，在看醫師之前都覺得這是正常的現象，因為在我們這個年紀的婦人很多都有這個困擾，特別是像我生了五個寶寶或是生產次數更多的婦女更容易有這個毛病，醫師建議我做一種叫尿動力學的檢查，其實我也聽不大懂，只知道那是一種測試滲尿嚴重性的檢查，醫師說如果滲尿的情形不嚴重的話，就只要做膀胱訓練，也就是訓練自己的膀胱控制力，再來是藥物治療；但如果滲漏的情形太嚴重的話，就還是必須做手術治療。做完檢查以後，有先運用醫師與護士小姐所教導的凱格爾式運動及解尿日記(雖然記錄起來有點麻煩，不過可以清楚讓我當護士的二女兒知道我排尿的情況)，因為滲尿的情形又有改善，後來就逃避沒回醫院看檢查的結果。

直到去年 6 月我因為不停的打噴嚏，所以滲漏的情形越來越嚴重，被二女兒逼著看門診，結果醫師說我的尿動力學檢查，滲漏的情形“粉”嚴重，必須開刀治療，醫師告訴我要做膀胱懸吊術手術，就是把掉下去的膀

胱吊起來，聽起來好恐怖，醫師說因為生產的次數比較多，而且又常提重物，腹部還有骨盆那裡的肌肉比較鬆弛，所以膀胱才會掉下去，只要用懸吊帶把膀胱吊起來就好了，本來我也是很害怕，可是後來想想用尿失禁護墊幾年了，真的用了很煩而且有時真的很不方便，自己又愛面子，怕出門出糗，又怕旁邊的人會聞到尿騷味，所以減少很多社交活動，考慮了很久與醫師溝通後決定開刀，選擇勇敢面對尿失禁這個困擾，也為了不讓孩子們擔心。

從開完刀到現在已經一年多了，再也不需使用滲尿護墊，而且也不需再回診，日子變的輕鬆多了，因為再也不用擔心旁邊的人會聞到尿騷味而不敢大笑或太用力，年紀越來越大疾病也就越來越多，但有些疾病卻不能因為不好意思“說與問”而誤了治療的機會，現在和我的朋友聊天時我都會提醒她們，我們已經進入更年期了要更注意自己身體，有病一定要去找醫師商量，這樣更年期生活才能過更輕鬆舒服。



## 心靈補給

### 活動訊息

<b>更年期諮詢師培訓研習會</b>	
籌設參與「更年期諮詢專線服務計劃」之更年期諮詢師； 加強更年期諮詢專線服務品質，提昇護理人員專業水準； 回饋於該服務單位，提供正確的更年期觀念。	
主辦單位：	行政院衛生署國民健康局、中華民國更年期協會
活動期間：	電洽或查詢網址： <a href="http://www.tam5107.org.tw">http://www.tam5107.org.tw</a>
活動地點：	林口長庚醫院
對象：	1. 高中（職）以上，具護理、藥理、營養背景之男女。 2. 身心健康，對社會服務工作有熱忱者。 3. 第一次參加更年期師培訓課程之醫護人員，或已領有更年期諮詢師結業證明書，並每年參加「更年期婦女照顧暨更年期諮詢培訓研習會」之進階課程再教育訓練者。
報名電話：	(03)3281200 #8970 劉小姐



## 徵稿

★歡迎投稿（下期充電報為97年6月出版）

★徵稿主題：

1. 更年期相關的醫學新知
2. 更年期志工推廣工作經驗談
3. 更年期媽媽經驗談
4. 更年期相關會議公告
5. 任何與更年期身、心相關的議題或建議

★投稿須知：投稿文章以不超過一千字為原則，本報保有修改權。來稿經審查刊登後，當略致薄酬。

★投稿方式：

1. 郵寄：333 桃園縣龜山鄉復興街5號婦產部轉更年期協會 劉小姐收
2. 傳真：03-2110050
3. E-mail：[tam5107@yahoo.com.tw](mailto:tam5107@yahoo.com.tw)

★歡迎來電或郵寄索取更年期充電報

電話：03-3281200 #8643