

# 無聲的墜落

## 中年婦女的骨盆腔鬆弛

文／婦產部 微創內視鏡科 主治醫師 黃則立

**骨**盆腔鬆弛是女性常見也最常被忽略的疾病。根據調查，大約24%的女性這一生都會有某種程度的骨盆腔鬆弛。此病好發於45-60歲的婦女，程度嚴重者有11-19%需要接受手術治療。骨盆腔鬆弛雖然不會威脅生命，但會造成生理、心理的不適，影響社會功能及降低生活品質。

在解剖構造上，骨盆腔底支持系統包含骨頭、肌肉、神經及內骨盆筋膜；骨盆腔內則包含陰道、子宮、膀胱與直腸等器官（圖1）。當骨盆底韌帶肌肉群發生病變、老化或損傷，受其支撐的骨盆器官就會逐漸位移、下墜與脫垂。因為腔內的器官會互相牽扯，因此脫垂現象常同時出現在多種器官。在身體相關位置上，陰道前壁脫垂的表現為膀胱脫垂（圖2），陰道後壁的脫垂則是直腸脫垂（圖3）。子宮本身脫垂（圖4）或子宮切除後的陰道穹窿脫垂，以及前述現象，均稱為骨盆腔鬆弛。

### 生產等多重因素使骨盆腔鬆弛

造成骨盆腔鬆弛的原因很多，與懷孕生產、疾病、老化及個人習慣等因素息息相關，其中又以經陰道生產及高產次的影響最大。經陰道生產的過程會對骨盆腔肌肉、韌帶與會陰神經產生擴張性與壓迫性的傷害，

如果待產時間較長、胎兒較大，傷害會更為明顯。年輕時復原力強，即使有症狀也是短暫的，但隨著年齡增長與停經，這些症狀就有可能再度出現。

所以，因骨盆腔鬆弛而來就醫的婦女大多年逾50歲，她們的支撐組織老化，全身肌肉張力降低與組織萎縮，肌肉韌帶彈性消失，恰巧此時又已停經，荷爾蒙分泌減少，骨盤肌肉不免變得萎縮鬆弛。除了生理性的老化之外，其他原因如糖尿病患容易有泌尿道病變或薦骨神經病變，可能因而導致骨盆腔鬆弛。在生活習慣方面，過度久站、便秘、肥胖、慢性咳嗽或工作提舉重物等，都會使腹壓增加，長此以往便容易引發骨盆腔鬆弛。

### 下腹重墜感、腰背痠痛、尿失禁…

骨盆腔鬆弛在早期不會有任何症狀，但長時間下來，隨著生殖器脫垂的加劇，將會誘發下腹重墜感、腹痛、腰背痠痛，甚至尿失禁等症狀。病情嚴重的患者可以感覺到陰道內有異物、滿脹與骨盆沉重感，最後自己就可以在下段陰道摸到脫垂的器官。以上症狀在躺下或休息一段時間後，可稍微緩解。

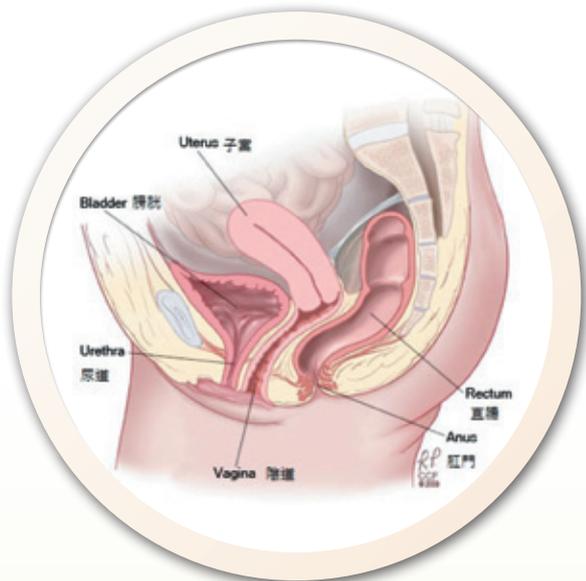


圖1：正常骨盆腔

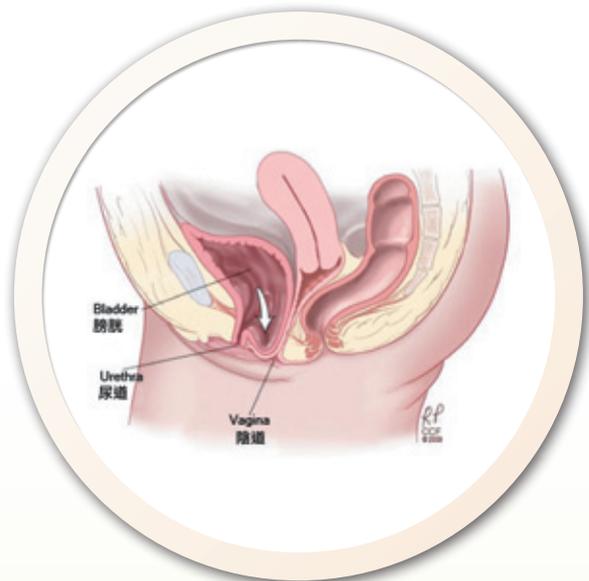


圖2：膀胱脫垂

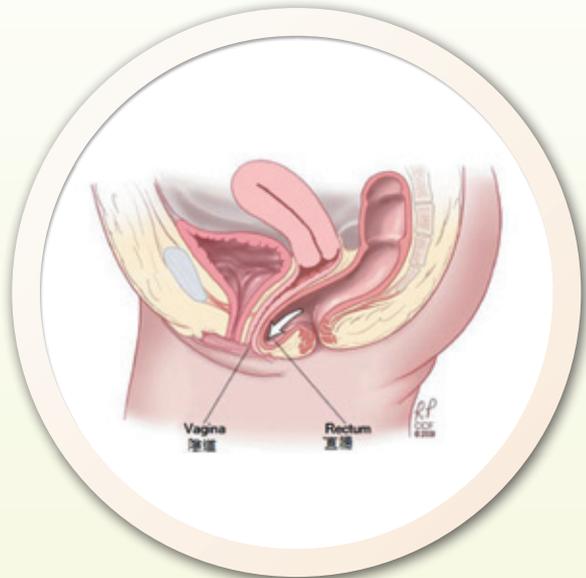


圖3：直腸脫垂

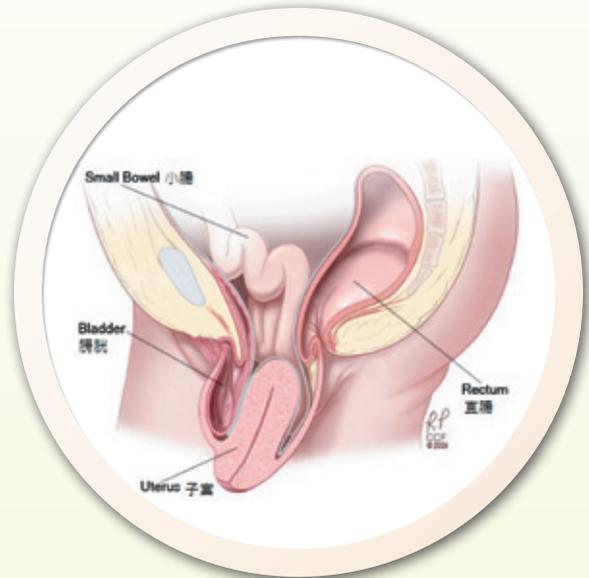


圖4：子宮脫垂

### 做凱格爾運動可減輕不適

輕度的骨盆腔鬆弛不必治療，只要平時多做骨盆肌運動：「凱格爾運動」，就能改善鬆弛或漏尿狀況。重點是做凱格爾運動要持之以恆，通常需要3個月左右才能見到效果。程度較嚴重的骨盆腔鬆弛則無有效藥物可治，只能仰賴手術治療。

### 器官脫垂嚴重者須手術復位

治療骨盆腔鬆弛最常使用的傳統手術方法是經陰道切除子宮合併陰道壁修補，但此法的脫垂復發率高達30%。近年來，修補手術的趨勢傾向保留子宮，改採子宮陰道懸吊手

術（前提是子宮必須沒有疾病），再加上人工網膜（mesh）的研發，已有越來越多人在術中使用網膜輔助來降低脫垂復發率。此一手術不需要切除子宮就能提供骨盆完整的支撐，如果骨盆腔鬆弛合併有漏尿問題，則可加做尿道中段懸吊手術。

骨盆腔鬆弛是一種緩慢進行的良性疾病，治療並不困難，即使是嚴重的脫垂，也能以手術克服。關鍵在於患者不能諱疾忌醫，應多和醫師討論，趁早接受治療，困擾很快便能一掃而空。（圖片來源：美國Cleveland Clinic）