

# 骨盆腔器官落跑 趕快拉它一把！

文／婦產部 主治醫師 陳慧毅

女人在一生當中，發生骨盆腔器官脫垂的比例幾近5成。80歲之前，大約有1成會接受骨盆腔器官脫垂的相關手術，並且其中約3成可能會動到1次以上的手術。但在台灣，卻有許多婦女不將骨盆腔器官脫垂視為疾病，甚至認為這是自然老化的現象。事實上，嚴重的骨盆腔器官脫垂影響日常生活甚巨，還可能導致無法解尿、排便等問題，因此有此困擾的女性，切莫隱諱不言或任其惡化，只要接受治療，還是可以恢復正常的生活。

骨盆腔器官下垂的進展過程是緩慢的，常令患者疏於警覺。生育過和生育次數多的婦女，以及常常使用腹部力量的婦女（如：常搬或抱重物），骨盆腔裡支撐器官的結締組織（如：韌帶）容易變鬆變薄，無法再有效地將器官固定在原來正常的位置，因而往下掉落。一旦停經，女性荷爾蒙停止分泌，下垂程度將更加惡化。

## 骨盆腔器官脫垂有5種型態

骨盆腔器官脫垂可分為：

### ●子宮脫垂：

子宮經由骨盆底部不正常的凸出，通常是伴隨膀胱或直腸膨出。依其下垂的程度分為3個階段：1.病人站立時或腹壓增加時，子宮頸尚停留在陰道內。2.病人站立時或腹壓增加時，子宮已達到陰道口。3.整個子宮已經完全掉落到陰道口，稱為完全子宮脫垂。

### ●膀胱膨出：

當陰道前壁上方脫出，包被肌膜無力，膀胱經由前陰道壁發生疝氣而掉至尿道口，壓迫陰道壁。其起因是膀胱陰道中隔鬆弛。

### ●尿道脫垂：

當陰道前壁下部脫出時，尿道隨之下垂，表示維持尿道至骨盆的泌尿生殖橫膈受拉傷。當與膀胱膨出併發，在臨床上兩者不易區分。

### ●直腸膨出：

為陰道後壁的脫出。如在陰道中央1/3處發生脫出，因直腸陰道中膈受波及，使直腸從陰道而出。這種直腸不正常的凸出，在臨床上較常見到，主要是提肛肌鬆弛或裂開所致。

### ●小腸脫垂：

後陰道壁上部脫出，子宮直腸陷凹被拉長，致使小腸下降至陰道內。經由直腸檢查可察知陰道後穹窿有漏洞，這種情形常伴隨子宮脫垂一起發生。

### 常有患者因諱疾忌醫而飽受折磨

婦女骨盆腔器官脫垂的症狀從輕度到嚴重的表現不一。可能發生的症狀包含頻尿、夜尿、尿急、滲尿，或一用力便漏尿；有些病患長期覺得下腹部有下墜感、疼痛感，尤其在傍晚時，特別容易感受到下腹部不太舒服；病患有時會覺得子宮好像掉在陰道內，或是排便永遠解不乾淨。嚴重者，子宮會掉出陰道口，走路時疼痛難耐，甚至大小便困難。

骨盆腔器官脫垂的種種症狀嚴重影響生活品質，但是有很多婦女不知道這是骨盆腔器官脫垂所致，或者只認為是自然老化的現象，因而未能及時處理，甚至有些婦女在就醫時，露出的子宮頸已因不斷摩擦而造成紅腫、潰瘍。其實這些都是可以不必承受的痛苦，只要願意接受治療，骨盆腔器官脫垂是有效解決的。

### 保守治療：做凱格爾運動及復健

骨盆腔器官脫垂的保守治療，包括凱格爾運動、子宮托或電刺激治療等，可以加強

骨盆底肌肉，提高支撐力，雖無法根治，但可防止病情惡化。還有部分婦女會穿著束腹褲以減輕骨盆腔器官脫垂的症狀，束腹褲起初確實可以舒緩不適，但長期穿著會增加腹壓，反而易使脫垂惡化，患者不可不知。

無論是藉由運動或復健來改善骨盆腔器官脫垂，都必須持續進行才行，萬一無效，手術是最好的根治方式，尤其對於骨盆腔脫垂嚴重的婦女來說更是如此。

### 手術治療：根治脫垂的唯一選擇

有關手術治療，過去開刀是採取開腹式來懸吊子宮或摘除整個子宮，故病人接受度不高，但隨著醫學進步，開刀方式已與過去大不相同，強調的是小傷口、無疤痕、復原快。現在的手術無須開腹，而是經由陰道，利用特製針頭，引導置入人工肌膜，傷口極小，手術時置入的人工肌膜兩端不縫合，而是自然附著於肌肉上，無張力的懸吊方式可讓人工肌膜隨著人體活動，補足韌帶失去的功能。患者在手術後數天即可出院，除了術後1個月內禁止搬抱重物外，日常生活與常人無異。

準備懷孕又有骨盆腔器官脫垂問題的婦女，不妨先完成生育計畫。因骨盆腔器官脫垂不會影響生育，只是待產過程較為辛苦，可於生產過後6個月，當生理機能完全復原，再接受治療。🌐