



難以啟齒的更年期困擾： 生殖泌尿道症候群

★ 臺中榮總婦女醫學部婦女骨盆機能重建科主任 蔡青倍

陳女士54歲，停經三年。停經初期，受燥熱潮紅等症狀困擾，但又因為有乳房囊腫不敢補充賀爾蒙，好不容易最近症狀已經比較緩解，但卻飽受反覆泌尿道感染之苦。近半年已發作3-4次，發作時，一直想尿又尿不出來，尿的時候很痛，可是又頻頻上廁所，非常痛苦，半夜無法入眠，甚是坐在馬桶上尿道睡著了。不只如此，平常也總覺得外陰部疼痛、乾澀、甚至穿緊一點的褲子就不舒服，更不用說性行為了，性行為時的疼痛讓她害怕行房，每次行房後總要不舒服個好幾天，甚至出血，現在，她終於鼓起勇氣看醫師。

這就是更年期後常見的生殖泌尿道症候群(genital urinary syndrome of menopause)。缺乏女性荷爾蒙造成的生殖泌尿道變化，包括在膀胱、尿道、陰道表皮細胞的萎縮變薄、骨盆支撐變差、膠原蛋白流失、肌肉萎縮、血流供應下降等等，它的症狀包含陰道乾澀、疼痛，行房時的不舒服，在泌尿道方面，則可能會出現頻尿、急尿，

反覆的泌尿道感染，有些人甚至會有尿失禁、骨盆器官脫垂的情形。其實，就像陳女士經歷過的，熱潮紅等等大部分的更年期症狀，多數會隨著時間自行改善，但是生殖泌尿道症狀剛好相反，它的發生率反而隨著更年期結束，一年比一年升高，影響到將近九成的停經後婦女，如果沒有經過治療，是無法改善症狀的。而且不只是停經後的婦女因此困擾，包含有些因為癌症或接受藥物治療造成的提早停經，或剛生完寶寶還在哺乳期的婦女，也都會出現這些症狀。

其實，更年期生殖泌尿症候群是個容易被忽略的診斷，但治療其實簡單有效並安全，根據國際更年期醫學會的建議(Menopause. 2020 Sep;27(9):976-992.)，治療應盡早開始，才不至導致於無法回復的萎縮發生，且持續治療才能維持療效，治療的方式則應因人而異。

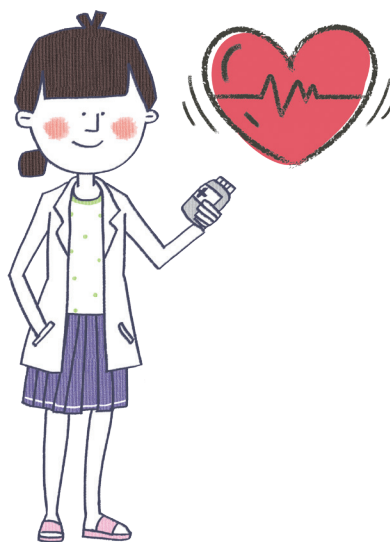
最常見的治療方式為賀爾蒙補充，若擔心口服荷爾蒙補充的疑



慮，包含對心血管方面的影響及癌症的風險等等，目前也有荷爾蒙的前驅物，或受體調節產物可以使用，或直接使用外用(陰道塗抹或錠劑)補充女性荷爾蒙的產品，此類局部作用產品風險較低但效果其實不錯，是相對合理的選擇。

另外，若真的不想、或不適合使用賀爾蒙製劑，可考慮市面上有的潤滑液或含玻尿酸成分的保濕劑來做保養、或勤做骨盆底肌的運動來增加骨盆肌的血流以促進肌肉的強度及組織的健康、或自費陰道雷射治療(以二氧化碳雷射，或鉬雅鉻雷射為主，利用雷射的熱能，作用在我們陰道壁以促進膠原蛋

白，跟細胞間質的再生，以達到改善陰道環境的目的)等等，還有許多方式可以安全有效地改善上述症狀，實在不需要忍耐，即早就醫就對了!🏥



婦女醫學部婦女骨盆機能重建科主任 蔡青倍



【主治專長】

一般婦產科、婦女泌尿、膀胱炎、內視鏡手術、尿失禁及骨盆脫垂重建手術

【門診時間】

每週二、五，上午，6204 診間

	一	二	三	四	五
上午		●			●
下午					