

七

十八歲的張婆婆年輕時曾患肺病導致經常咳嗽，步入老年後，除了高膽固醇、高血糖、高血壓外，身體其他毛病亦陸續浮現。「媽媽年前開始投訴感到陰道有下墜感，令她感到很不舒服，我們本計劃帶她見婦科醫生檢查。」

後來由於疫情關係，見婦科醫生一事便擱下。怎料有一天媽媽說她下體凸出一個小腫塊，我們大驚，立即安排見婦科醫生，經檢查後發現媽媽有子宮下垂問題，生殖器從陰道「跌出來」了。

醫生說可以做手術徹底解決問題，但評估過媽媽年紀大，身體也有其他健康問題，手術風險較高，故建議她先改善生活習慣，以及見物理治療師做鍛煉盆底肌肉的運動。不過一段時間後媽媽的情況都沒有甚麼太大改善，醫生建議她佩戴子宮托，現在問題大致解決，媽媽沒有再投訴盆腔有下墜感。」她的女兒說。五十歲的李女士亦有同樣困擾，子宮下垂導致她間中排尿困難，見醫生後聽從建議先改善生活習慣，並置入一個環形子

子宮下垂莫尷尬 及早治療掃苦惱

肩負生育責任的女士，年長後可以享「仔女福」，但年輕時生育遺留下來的問題卻逐漸浮現，子宮或生殖器下垂便是其中一個令婦女們十分苦惱的問題。有數據顯示，每十位婦女中，就有四至五人在檢查時被發現有不同程度的生殖器下垂。

女性子宮下垂會帶來甚麼困擾？可以如何解決？今期婦產科專科醫生為大家詳細解釋。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

盆底肌肉、韌帶鬆弛

養和醫院婦產科專科醫生劉雅婷醫生說，子宮下垂或稱生殖器脫垂，是由於女性盆底肌肉纖維組織鬆弛所致。

「女性盆腔底部有肌肉及韌帶承托盆腔器官，包括子宮、陰道、膀胱、腸道等，若承托盆底的結構曾經受傷、撕裂，便會令其承托力變弱，引致盆底器官下垂的問題。當中包括子宮下垂、陰道下垂、膀胱或直腸經陰道下垂。」劉醫生說。

生殖器下垂常見於年長女性，劉醫生指出，雖然盆底肌肉和韌帶創傷大多在懷孕生育期間

劉雅婷醫生說，當盆底肌肉韌帶鬆弛，失去承托力，便有機會引致盆腔器官包括子宮、膀胱和直腸下垂。



生殖器下垂或會引致小便失禁或排尿困難。

造成，但病徵一般會在患者年紀稍大或接近更年期時才浮現。

「婦女生育時若選擇自然分娩，嬰兒經陰道分娩過程中盆底肌肉和韌帶會撕裂，在年輕時因為其盆底肌肉支撐力仍足夠，未必會造成影響。但當年紀漸長，進入更年期，盆底纖維組織會因為缺乏荷爾蒙保護而軟化，生殖器下垂的問題便會較明顯，因此更年期後女士的生殖器下垂發病率較高。」

陰道口突出異物

生殖器下垂有甚麼徵狀？劉醫生說，患者陰道會有下墜及被拉扯的感覺；生殖器有機會從陰道跌出來，她們或會在沐浴時摸到陰道口有異物，或當蹲下時感覺到這個異物從陰道突出，曾經有病人誤以為這是腫瘤而約



▲懷巨嬰加上多次自然分娩婦女，更年期後有較大機會出現子宮下垂。

劉雅婷醫生說，婦女經陰道分

見腫瘤科醫生。

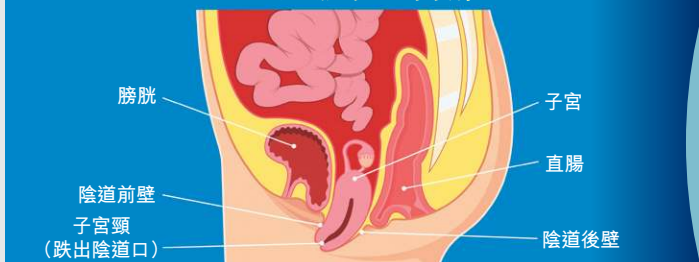
「盆底器

官下垂與地心吸力有關，患者在早上

剛起牀時，下垂的徵狀會有所紓緩，但當站立或步行一段時間，特別到了下午或傍晚時分，盆底下墜的感覺及徵狀會比較明顯。患者有時會感到腰痛，部分亦會因為膀胱受影響而出現小便失禁或小便困難等情況。」劉醫生說。

婦女在懷孕期間盆腔亦會出現下墜感，但這類並不屬於生殖器下垂。

生殖器下垂圖解



助，都有較高的發病率。

其他風險因素包括年長，更年期後荷爾蒙雌激素降低，而肥胖、哮喘、吸煙、經常咳嗽、長期便秘等都會增加盆腔內的壓力，加重因盆底肌肉和韌帶鬆弛帶來的影響。日常經常搬重物，例如因工作需要或習慣購買大量日用品搬回家，搬運時亦都會令腹腔壓力增加，增加出現生殖器下垂的機會。

如家庭中有成員曾經有生殖器下垂病史，也會有較大風險出現，其原因可能與天生盆底肌肉和纖維韌帶較弱有關。臨牀發

現孿生姊妹其中一人有生殖器下垂問題，另一人亦有較大風險。

改善生活+物理治療

劉醫生說，婦女出現輕微生殖器下垂屬常見現象。有研究數字顯示，有四至五成婦女在檢查時會被發現有不同程度的生殖器下垂問題，但只有百分之三出現徵狀。

「情況輕微的生殖器下垂患者，可以先從風險因素着手，例如過重的婦女應盡量減肥、吸煙者最好戒煙，哮喘患者應諮詢醫生意見控制咳嗽病徵，例如使用藥物減少哮喘發作，便秘人士要注意補充飲食中的纖維攝取，有需要時見醫生服用藥物舒緩便秘，也要盡量避免拿重物。如果能夠在日常生活中採取上述改善措施，一般患者的生殖器下垂情況都會有所改善。」劉醫生說。

如果徵狀比較嚴重，或即使改善生活習慣都未能夠解決問題，患者可考慮接受非手術甚或手術治療。

非手術治療可以透過物理治療鍛煉收緊盆底肌肉，對於改善壓力性失禁有較明顯幫助，但對於生殖器下垂所產生的其他病



▲女性如果經常搬重物會增加腹腔壓力，增加日後出現子宮下垂的機會。

考慮清楚是否接受手術，對手術抗拒、或較年輕仍有生育需要的女士來說，可以考慮佩戴子宮托作為治療方案，一來可舒緩徵狀，二來可以讓患者知道徵狀改善後的情況，再進一步考慮是否接受手術治療。

子宮托置入陰道後會刺激陰道導致較多分泌，屬正常反應；另外會壓到陰道皮膚，有機會造成出血或發炎，劉醫生特別提醒，病人在置入子宮托後，必須定期見醫生覆診和每六個月更換子宮托。

手術修補 徹底解困

若希望徹底解決生殖器下垂的問題，可以考慮進行手術，最傳統的手術方式是「經陰道子宮

徵，成效則可能會較遜色。

另外可以考慮在陰道置入子宮托，以支撐盆腔器官，減少盆腔器官下墜幅度及防止子宮跌出陰道。

不同類型子宮托

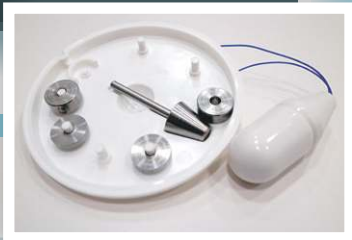
子宮托有很多不同款式，最常用的是環形像手鉅般的，也有冬用形狀。物料方面，常用的是塑膠製成，亦有矽膠物料供選擇。



生殖器下垂主要通過臨牀檢查，亦可配合超聲波檢查確診。（資料圖片）

生殖器下垂風險因素

- 經陰道分娩
- 多次分娩
- 分娩過程用產鉗輔助
- 年長、更年期後
- 肥胖
- 哮喘
- 吸煙
- 經常咳嗽
- 長期便秘
- 經常搬重物
- 家族歷史



▲患者亦可以利用小工具協助鍛煉盆底肌肉。

婦女可以在物理治療師指導下進行收緊盆底肌肉鍛煉，加強肌肉支撐能力。



劉醫生指出，病人是否接受手術需要考慮患者的整體情況，包括生殖器下垂程度、徵狀、本身健康狀況、年紀、對手術的接受程度等。有些患者年紀較輕，不想一世佩戴和更換子宮托，便會乾脆選擇手術治療。例如五十歲的李女士，在佩戴子宮托後，決定接受手術。手術後覆診數次，復原理想。

至於張婆婆，換了數個尺碼的環形子宮托仍會跌出來，劉醫生建議她轉用一種冬用形狀的子宮托，成功幫她舒緩病徵，子宮托亦沒有再跌出來。由於病徵控制情況理想，婆婆毋須再考慮手術治療。



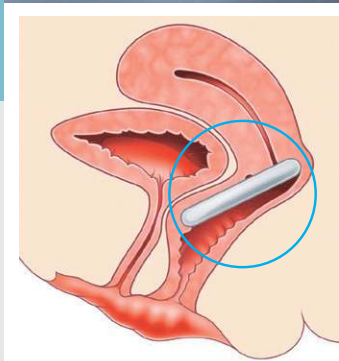
▲子宮托（藍圈）經支下陰道置入後，有助支撐盆腔器官，減少下垂並舒緩徵狀。

◀子宮托具有彈性。

「醫生會先為病人量度陰道闊度，因應其下垂情況為其選擇合適的子宮托。子宮托有不同尺碼，常用的環形子宮托每個尺碼之間的分別大約為三毫米。當醫生為病人置入子宮托後，會請病人在診症室內活動、步行、轉換不同姿勢，以確保子宮托的尺碼適合不會跌出來。另外亦會請病人上廁所，確定置入子宮托後不會妨礙排尿。不過很多時都需要病人使用一段時間才知道是否合適，所以病人需要再覆診，讓醫生了解患者使用情況。」劉醫生說。

如果使用期間子宮托從陰道跌出，即代表子宮托太小，需要換大尺碼；不過如果子宮托太大，病人會有不適感覺，或者會頂住膀胱頸引致小便困難。部分病人或需經一段時間更換和嘗試多次，才能夠找出最適合的尺碼。

劉醫生說，置入子宮托程序簡單，在門診便可以進行，而且較低風險，適合年長的婦女。對於身體不太適合接受手術、仍未



養和百年



養和醫院經歷百年茁壯成長，由最初僅有二十八張病牀的療養院，擴展至今擁有約六百五十張病牀及逾三十個專科中心的大型綜合私家醫院，並由頂尖的醫護團隊駐診。在引進高端醫療技術及設備方面，養和醫院亦屢創新猷，一直走在醫學發展最前線。繼往開來，養和繼續長足發展，秉持「優質服務，卓越護理」，推動公共衛生及醫學發展，致力為病人提供前沿而優質的醫療及護理服務。

