



## 甚麼是陰道（或骨盆器官）下垂？

骨盆器官包括膀胱，子宮及直腸（肛門）。這些器官由被稱為“筋膜”及“韌帶”的組織固定位置。這些組織幫助將骨盆器官連接到骨盆壁上，從而將它們保持在盆骨內。骨盆底肌肉亦將骨盆器官托起。如果筋膜及韌帶因某種原因被撕裂或拉傷，而且如果骨盆底肌肉無力，骨盆器官（膀胱，子宮，或直腸）或不能保持在適當位置而墜入陰道（產道）內。

## 骨盆器官下垂有哪些徵兆？

有一些徵兆顯示你可能有骨盆器官下垂。這些徵兆取決於下垂的類型以及骨盆器官失去支撐的程度。最初你可能不知道自己患有骨盆器官下垂，但醫生或護士替你做例行子宮頸抹片檢查時可能會看見下垂的器官。

當下垂進一步往下時，你可能會留意到下列徵兆：

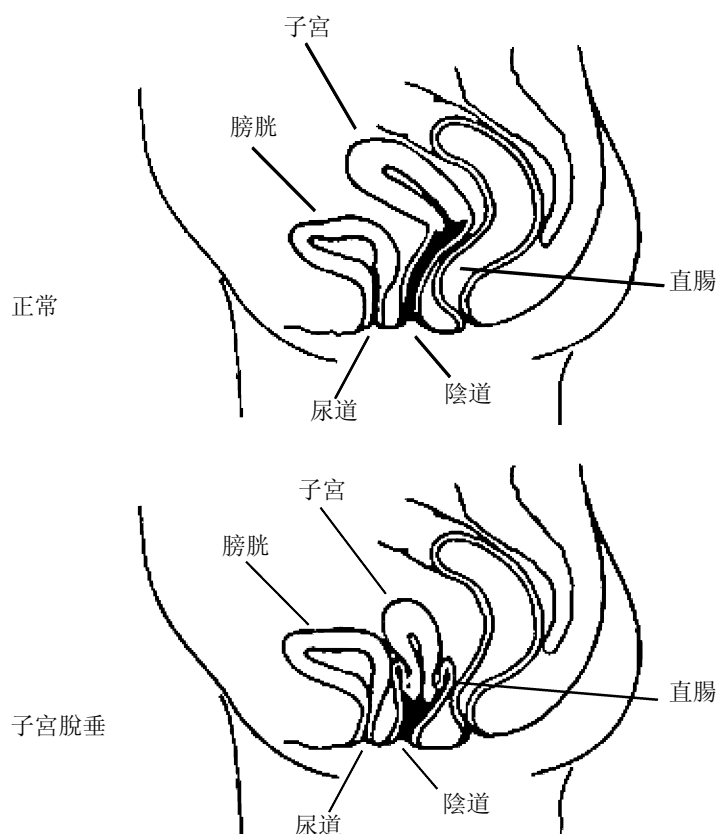
- 陰道內有沉重感或拉扯；
- 有東西正“往下沉”或陰道內有小塊；
- 陰道口有小塊突出，當你淋浴或沐浴時就可見到或摸到；
- 出現疼痛或快感減少等性生活方面的問題；
- 膀胱或許不能如常排空，或尿流很細；
- 泌尿道感染可能不斷復發；或者
- 可能難以排清大便。

這些徵兆晚上可能會更嚴重，而躺下之後會感覺好一點。如果下垂物突出體外，在它摩擦內褲時你會感到疼痛並會出血。

## 骨盆器官下垂的成因？

骨盆器官由結實健康的筋膜保持在盆骨內，並由像牢固的肌肉吊索一樣的骨盆底肌肉將其托起。如果在盆骨內固定膀胱，子宮及直腸的支撐組織（筋膜及韌帶）變弱或受損，或者如果骨盆底肌肉衰弱及鬆弛，就會出現下垂。

分娩是骨盆器官下垂的主要原因。胎兒沿著陰道往下時，會拉扯及撕裂支撐組織及骨盆底肌肉。你經歷的陰道產次數越多，出現骨盆器官下垂的可能性就越高。



其他壓迫骨盆器官及骨盆底肌肉並會引起下垂的因素包括：

- 長期持續性咳嗽（如吸煙人士的咳嗽或哮喘）；
- 提舉重物；以及
- 便秘及用力排便。

## 骨盆器官下垂的類型。

骨盆器官會向陰道前壁突出（稱為膀胱突出症），向陰道後壁突出（稱為直腸突出或陰道後疝），或子宮落入陰道內（子宮脫垂）。可能會有不止一個器官下垂入陰道內。

## 哪些人有可能出現骨盆器官下垂？

骨盆器官下垂趨向於家族遺傳。絕經之後或超重時更有可能出現，但也可能出現在剛剛生完孩子的年輕女性身上。

- 據認為有一半曾經生過孩子的女性有某種程度的骨盆器官下垂，但只有五分之一女性尋求幫助。
- 骨盆器官下垂亦可能出現在未生過孩子的女性身上，主要出現在咳嗽，上廁所用時，或提舉重物時。
- 即使接受了治療下垂的手術，三分一女性會再次出現骨盆器官下垂。
- 骨盆器官下垂亦可能出現在摘除了子宮的女性身上（即做過子宮切除術的人）。在這種情況下，陰道頂部（拱頂）會下垂。

## 可以做些甚麼來預防骨盆器官下垂？

預防骨盆器官下垂比盡力治療好得多！如果你的近親家庭中有任何女性曾經患骨盆器官下垂，你的風險就更高，需要想方設法地按照這裡提出的建議去做。

由於骨盆器官下垂的起因是骨盆組織及骨盆底肌肉乏力，無論你是甚麼年齡，都需要保持骨盆底肌肉結實。

骨盆底肌肉可以透過適當的鍛練而結實（請參閱小冊子“女性骨盆底肌肉鍛練”）。重要的是，要請骨盆底理療師或排便科護士等專家檢查你的骨盆底肌肉鍛練方法。如果你已得知自己有骨盆器官下垂，這些專家是幫你制訂一個適合你所需的骨盆底肌肉鍛練計劃的最佳人選。



## 一旦出現骨盆器官下垂，可以做些甚麼治療？

骨盆器官下垂可以透過**簡單方法**或**手術**進行處理—取決於下垂的程度。

### 簡單方法

對骨盆器官下垂的治療通常無需手術，主要是在早期以及下垂輕微時進行。簡單方法是指：

- 按照骨盆底理療師或排便科護士的建議，制訂適合你需要的骨盆底肌肉鍛練計劃；
- 瞭解引起骨盆器官下垂的原因，並作出所需的生活方式改變；
- 保持良好的大小便習慣來避免用力排便（請參閱小冊子“每個人都要有的良好排尿習慣”）；以及
- 仔細地選一個尺寸恰當的子宮托（置入陰道內的塑料或橡膠器具）並將其置入陰道內，為骨盆器官提供內在支撐（有一點像支柱），而不採取手術治療。

### 手術方法

可以通過陰道或腹部手術修復被撕裂或拉傷的筋膜及韌帶。有時會將特製的粗網放入陰道前壁或後壁來增強薄弱或被撕裂的地方。隨著身體康復，粗網能幫助形成更結實的組織，在所需地方提供更強的支撐。

### 手術之後

為了預防骨盆器官下垂復發，你要確保：

- 做專業指導的鍛練，確保骨盆底肌肉發揮作用支撐骨盆器官；
- 排大便時不要太用力（請參閱小冊子“每個人都要有的良好的排尿習慣”）；
- 保持體重處於符合你的身高及年齡的範圍內；
- 學習安全提舉物件的方法，包括與別人一起提舉重物；
- 如果你有持續不斷的咳嗽，就要去看醫生；以及
- 如果簡單的方法似乎不能改善問題，就要去看醫生。

圖表獲授權取自昆士蘭州婦女健康服務（Women's Health Queensland Wide）的生殖器脫垂說明。[www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)

## 尋求幫助

骨盆器官下垂很普遍。如果你忽視它，問題不會自動消失。你可以就此獲得幫助。為了得到最佳效果，應向理療師，或排便科護士尋求幫助。他們將提供專為你而設的治療骨盆器官下垂的最佳方法。

如果你對骨盆器官下垂或排尿及排便控制有任何疑問，可以聯絡：

全國排便節制幫助熱線（National Continence Helpline）的專家顧問免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話\* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：[www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

幫助熱線可透過電話傳譯服務（TIS）安排傳譯員。請於星期一至星期五致電 13 14 50，並要求轉接幫助熱線。

**不要忽視骨盆器官下垂的徵兆。要尋求幫助。**

\*用手機打出收取相應費用。