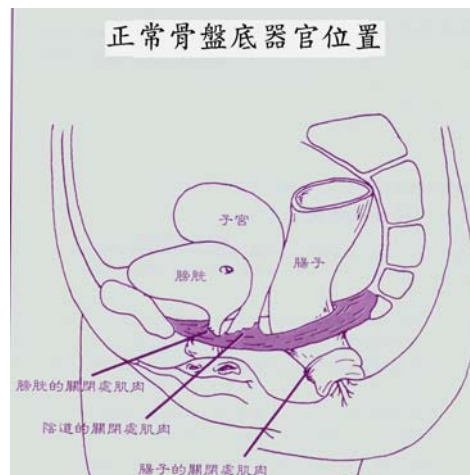


骨盤底器官脫垂 (POP)



1. 甚麼是骨盤底器官脫垂 (POP) ?

POP 是指骨盤底器官 (子宮, 陰道, 膀胱, 直腸) 失去支撐而脫離正常生理位置, 以至「下墮」或「突出」之異常現象。

POP 是婦女一個相當普遍的問題。在正常的情況下骨盤底器官是依靠骨盤底韌帶和肌肉組織之支撐而維持正常位置。若組織受到破壞, 便會引起器官脫垂。

2. POP 有什麼成因?

確實原因仍未肯定, 婦女若有以下情況會較易患上 POP :

a. 曾懷孕及生產

- 特別是多產, 產程時間長或生產時骨盤底肌肉或神經受到創傷

b. 老化

- 骨盤支撐組織會隨年齡而萎縮, 或減低韌力。

c. 停經 / 更年期後

- 缺乏女性激素會加快組織之退化

d. 骨盤手術後, 如膀胱手術及子宮切除術

e. 肚內壓力長期增加

- 如肥胖, 長期咳嗽、便秘等

3. POP 有什麼症狀？

視乎脫垂的位置和程度： 症狀通常在躺下或早上時較輕，而於站著或晚上較差

一般症狀

- 感到下陰有腫塊突出
- 下陰有「沉重」的不適感覺
- 下背痛
- 行房困難

膀胱脫垂

- 尿頻
- 排尿困難或需用手把脫垂推入才可排尿
- 小便失禁

直腸脫垂

- 排便困難
- 需用手壓住陰道才可排便
- 行房困難

4. POP 有什麼危險？

POP 本身並不危害生命，而突出的腫塊亦非惡性腫瘤，不過患者的日常生活或會受到嚴重影響如社交、大小便、心理、外出旅遊或性生活等。長期脫垂可引起出血、感染，甚至輸尿管閉塞等併發症。

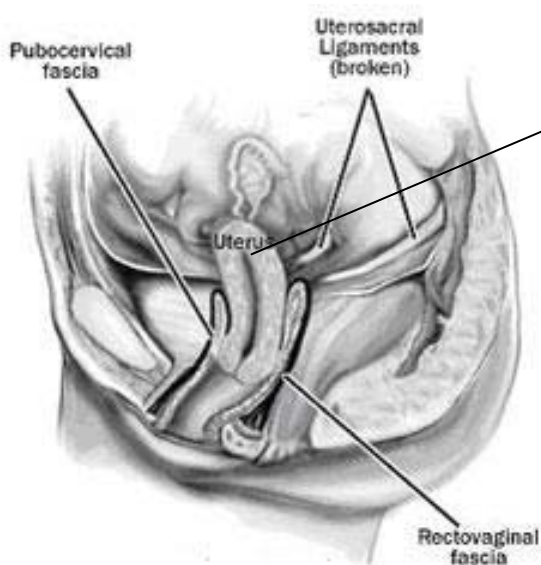
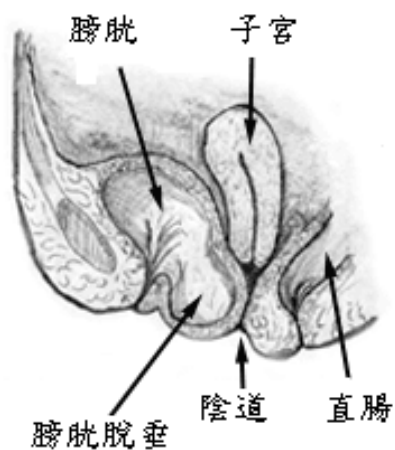
5. 如何診斷 POP？

醫生會詳細記錄症狀，然後作陰道檢查以評估脫垂之位置和程度。有時或須配合超聲波、磁力共表或尿動力學檢查作進一步評估。

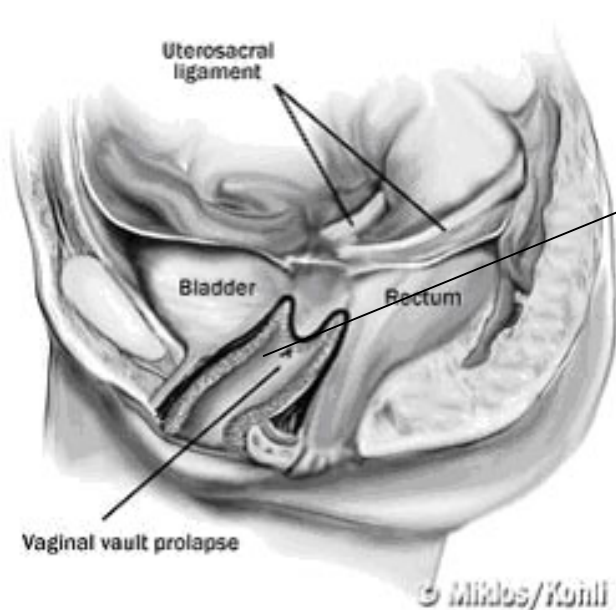
6. POP 是否即是子宮下垂？

POP 泛指子宮、陰道、膀胱及直腸之脫垂，並非局限於子宮下垂。大致上可以分為以下三類：

a. 陰道前壁脫垂
(膀胱脫垂)

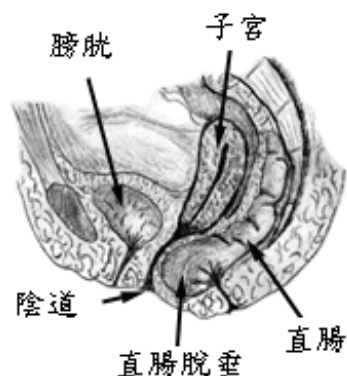


b. 陰道頂部脫垂 (子宮脫垂)



或陰道脫垂 - 無子宮情況

c. 陰道後壁脫垂 (直腸脫垂)



不少 POP 患者會同時患有兩類甚至三類的脫垂。

7. POP 如何治療？

要視乎脫垂的位置和嚴重性。輕微而沒有症狀的脫垂並不需要治療。較嚴重的脫垂可用非手術或手術方法治療。

非手術

- 子宮托是以塑膠製成的，一般是環狀的。
- 可暫時性把脫垂的器官支撐，但子宮托需定時更換，而且長期配戴會影響房事進行。此外或會壓損陰道引起出血。

盤腔重建手術

手術有多種，常見的有：

- 經陰道前壁和後壁縫補
- 經陰道將子宮切除
- 子宮固定術
- 子宮薦骨韌帶固定術
- 陰道壁脫垂懸吊手術

剖腹手術（亦可經由腹腔鏡進行）

- 經陰道將子宮切除
- 子宮固定術

手術的目的是

- a. 回復骨盤組織之正常位置
- b. 回復正常房事功能
- c. 回復大小便正常功能

8. 若患有子宮下垂而選擇做手術，可否保留子宮和生育？

- 一般子宮下垂的患者都會選擇把子宮切切除，但保留子宮的手術也是可行的。醫生會向你解釋保留子宮的利弊。患者若於手術後懷孕，我們建議剖腹產子，以免生產時影響手術的效果。

9. 如何預防 POP？

- 由於確實成因不明，現時仍未有很好的預防方法。我們建議以下方法減少風險：
 - 均衡飲食，防止便秘
 - 防止長期咳嗽、戒煙
 - 減肥
 - 多做骨盤底肌肉運動
 - 避免長期提舉重物