

完整圖解版

健康百科 08

女性泌尿 健康指南

女人最困擾的問題，頻尿、夜尿、
尿失禁、骨盆鬆弛……

三大名醫聯手著作

馬偕醫院婦女泌尿科 楊振銘 醫師

國泰醫院婦產科 黃文貞 醫師

北醫公共衛生暨營養學院 楊淑惠 博士

教師著作
限館內閱覽



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY

228

1

如何自我檢測、如何就醫、病例說明、 如何治療、保養與預防，最詳實的醫療指引與諮詢…

★圖解泌尿系統結構：

運用清楚的圖示，解析疾病發生的部位與原因……

★就醫須知及6種臨床檢查：

做好醫前準備，知悉就診流程，即早獲得所需治療……

★15種泌尿疾病案例大公開：

實例說明+實境照片，徹底了解自身相關疾病……

★需要手術治療法：

讓患者知道究竟要動哪種手術，心中不再霧煞煞……

★不用動手術治療法：

勤做凱格爾運動，預防尿失禁、骨盆鬆弛……

★做好生活及食療保健：

多吃蔓越莓、大豆及不憋尿，防止泌尿系統疾病……



臺北醫學大學圖書館
限館內閱覽

<http://www.morningstar.com.tw>

晨星出版

定價 250 元

ISBN 978-986-177-224-0

晨星事業群
Morning Star Group

CONTENTS

楊副院長序 婦女泌尿健康的最佳照護 4

作者序～寫這本書的原因……6

前言～令人難以啓齒的泌尿毛病 8

索引表

泌尿系統疾病及治療表 12

泌尿系統疾病好發年齡表 14

尿路障礙評估表 16

第1篇 了解泌尿系統

1-1 我們的泌尿系統 18

1-2 泌尿系統的生理作用 20

1-3 骨盆底與肛門的結構 24

第2篇 就醫須知及檢查

2-1 看診流程 30

2-2 膀胱尿道鏡 34

2-3 尿動力學 36

2-4 錄影式尿動力學 40

2-5 解尿日誌 42

2-6 電器生理檢查 46

2-7 超音波檢查 48

第3篇 15種泌尿系統疾病

3-1 骨盆鬆弛 54

3-2 應力性尿失禁 62

3-3 尿道症候群 68

3-4 間質性膀胱炎 72

3-5 膀胱過動症 76

3-6 神經性膀胱病變 80

3-7 逼尿肌不穩定合併膀胱收縮無力 82

3-8 尿路感染 84

3-9 尿路結石 86

3-10 膀胱陰道瘻管 90

3-11 尿道憩室 94

3-12 根治性骨盆腔術後
(放射性治療術後) 98

3-13 解尿困難 102

3-14 大便失禁 108

3-15 尿道狹窄 110

附錄

- 附錄1 最想知道的Q&A 190
- 附錄2 就醫前的問卷調查表 [一] 194
- 附錄3 就醫前的問卷調查表 [二] (生活品質的調查) 196
- 附錄4 解尿日誌 198
- 附錄5 手術後膀胱測量用單張 200
- 附錄6 骨盆底肌肉運動日誌 201

第4篇 孕婦與銀髮族的泌尿診治

- 4-1 懷孕對骨盆腔的影響 114
- 4-2 老化對骨盆腔的影響 122

第5篇 手術治療法

- 5-1 手術前後的準備 128
- 5-2 骨盆腔鬆弛的手術療法 134
- 5-3 應力性尿失禁的手術療法 146

第6篇 非手術治療法

- 6-1 藥物治療 160
- 6-2 骨盆底肌肉運動 168
- 6-3 生理迴饋 172
- 6-4 陰道圓錐體運動 174
- 6-5 功能性電刺激 176
- 6-6 子宮托 178
- 6-7 尿管置放及自我導尿 180
- 6-8 行為療法——膀胱再訓練 182

第7篇 自然生活保健法

- 7-1 營養療法 184
- 7-2 日常生活與運動保健 187