



## 尿失禁 (UI)

- 在中年期，大約有**15%**的女性每週至少有一次漏尿，而約有**10%**的女性每天都有漏尿；**25%**的女性使用成人尿褲來預防尿液外漏。
- 尿失禁 (Urinary Incontinence, UI) 並非停經期症狀。
  - 相較於停經期前或後的女性，進入圍絕經期的女性報告解決罕見UI（每月一次或更少）的可能性相當於新發生的罕見UI。
  - 在中年期出現每週或更頻繁的UI，或報告現有漏尿惡化的情況，與停經期或停經過渡期雌性激素水平的變化無關。相反，較為令人困擾的漏尿問題與年齡增長以及其他因素相關，例如體重增加和糖尿病等其他因素。
- 體重增加，特別是腰臀比增加，與中年期壓力性UI（咳嗽、打噴嚏、跳躍時的漏尿）的進展或惡化有關。中年體重沒有增加的女性，罹患UI或惡化的可能性較小。
- 體重增加和糖尿病的進展與急迫性UI（伴隨著急迫感的漏尿）的進展有關。體重未增加或未罹患糖尿病的女性，罹患UI或惡化的可能性較小。
- 白人女性在停經期開始時報告UI的風險最高。在停經過渡期以及其後，黑人和西班牙裔女性報告UI惡化的風險最高。
- 女性越是長期漏尿並且發作越頻繁，越有可能尋求治療。
- 未尋求治療漏尿的女性通常會報告與UI相關的不正確觀念（例如漏尿是老化的正常結果）或動機上的障礙（其保健業者從未詢問漏尿相關問題）作為不尋求治療的原因。



## 性功能和陰道健康

- 陰道乾澀與性健康有關。停經過渡期陰道乾澀的患病率增加，處於停經前期的女性約15%，晚期圍絕經期和停經後期約為該數字的三倍。
- 移除卵巢的女性，其陰道乾澀的可能性為自然停經女性的2到3倍。
- 隨著時間推移，性交頻率較低或性生活中斷的女性，與中年期及以後保持一致或更頻繁性交的女性相比，**不會**更容易出現性疼痛問題。
- 對於自然停經的女性而言，性功能（包括性慾、情感滿足、達到高潮的能力、性興奮和性疼痛等方面的綜合評估）在最後一次月經前20個月至其後1年內的範圍內下降最為明顯。
- 對於中年期進行子宮切除手術（無論是否同時切除兩側卵巢）的女性，性功能在手術後開始下降。
- 陰道乾澀和性交疼痛與停經過渡期最為相關。性慾望、性興奮和情感滿足等性健康的其他方面與年齡增長、健康狀況是否正常或不佳、憂鬱症狀和焦慮等因素更為相關。
- 對於自然停經的女性，圍絕經期使用性潤滑劑與性功能的改善有關。
- 在停經過渡期，超重或過輕與性功能的轉變**無關**。
- 隨著時間推移，乳腺癌倖存者和沒有癌症病史的女性在性行為、性交頻率和性慾等方面呈現出類似的下降趨勢。然而，在有性行為的女性中，癌症倖存者報告出現陰道乾澀和性交疼痛的情況較多。



## 參考資料

Avis NE, Crawford SL, Gold EB, Greendale GA. Sexual functioning among breast cancer survivors and non-cancer controls over 5 years post-diagnosis: Pink SWAN. *Cancer Medicine*, 2022 Nov 28. Epub ahead of print. PMID: 36440508.

Avis NE, Colvin A, Karlamangla AS, Crawford S, Hess R, Waetjen LE, Brooks M, Tepper PG, Greendale GA. Change in sexual functioning over the menopausal transition: results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause*, 2017 April; 24(4): 379-390.

Avis NE, Brockwell S, Randolph JF, Shen S, Cain VS, Ory, M, Greendale GA. Longitudinal changes in sexual functioning as women transition through the menopause: results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause*. 2009;16 (3): 442-452.

Waetjen LE, Avis NE, Hess R, Neal-Perry, G, Reed BD, Hess R, Avis NE, Harlow SD, Greendale GA, Dugan SA, Gold EB. Patterns of sexual activity and the development of sexual pain across the menopausal transition. *Obstetrics & Gynecology*, 2022 June;139(6):1130-40.

Waetjen LE, Crawford SL, Chang P, Reed BD, Hess R, Avis NE, Harlow SD, Greendale GA, Dugan SA, Gold EB. Factors associated with developing vaginal dryness symptoms in women transitioning through menopause: a longitudinal study. *Menopause*. 2018 Oct 25 (10): 1094-1104.

Waetjen LE, Xing G, Johnson WO, Melnikow J, Gold EB. Factors associated with reasons incontinent women report for not seeking urinary incontinence treatment over 9 years across the menopausal transition. *Menopause*. 2018 Jan 25(1): 29-37.

Waetjen LE, Xing G, Johnson WO, Melnikow, J, Gold EB. Factors associated with seeking treatment for urinary incontinence across the menopausal transition. *Obstet Gynecol*. 2015 May; 125(5):1071-9. (PMID:25932834)

Waetjen LE, Johnson WO, Xing G, Feng WY, Greendale GA, Gold EB. Serum estradiol levels are not associated with urinary incontinence in midlife women transitioning through menopause. *Menopause*, December 2011;18(2):1283-90. (PMID: 21785372)

Waetjen LE, Ye J, Feng WY, Johnson WO, Greendale GA, Sampsel CM, Sternfield B, Harlow S, Gold EB. Association between Menopausal Transition and the Development of Urinary Incontinence. *Obstetrics and Gynecology* 2009;114(5):989-98. (PMID:20168098)

Waetjen LE, Feng WY, Ye J, Johnson WO, Greendale GA, Sampsel CM, Sternfield B, Harlow S, Gold EB, Factors Associated with Worsening and Improving Urinary Incontinence Across the Menopausal Transition, *Obstetrics and Gynecology*, March 2008, Vol 111(3): 667-677. (PMID:18310370)