

여성의 요실금

Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

요실금은 많은 여성들에게 있어 흔한 문제입니다. 소변을 참거나 배출하는 데 도움을 주는 근육과 신경이 약해지거나 문제가 생길 수 있습니다. 출산, 폐경, 노화, 신경병, 뇌졸중, 수술, 부상, 감염, 의약품 등에 의해 발생할 수 있습니다. 또한 당뇨병이나 암과 같은 다른 건강 질환의 부작용에 의해 발생할 수 있습니다. 검사와 치료는 삶의 질을 향상시키는데 도움을 줄 수 있습니다.

Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more time a day or more than 2 times at night

요실금 증상

- 기침, 웃음, 재채기 또는 신체 활동 후에 소변이 새어 나옵니다
- 흐르는 물 소리를 듣거나 물에 닿으면 소변을 보고 싶은 생각을 일으킵니다
- 갑자기 오줌이 새어나오기 전에 화장실에 가고 싶다는 충동이 듭니다
- 화장실에 갈 때 소변을 완전히 볼 수 없습니다
- 하루에 8번 이상 또는 밤에 2번 이상 소변을 봅니다

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

다음 문제가 있으면 의사에게 즉시 알려 주십시오.

- 신장결석 또는 방광결석이나 칼슘 퇴적물. 이런 물질들은 방광에서 요도로 소변의 흐름을 막을 수 있습니다.
- 질 부위의 폴립 또는 작은 성장. 이것은 요도를 눌러 요실금으로 이어질 수 있습니다.

Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

요실금 유형

- **임시:** 소변 누수는 건강의 급격한 변화나 약에 의해 발생합니다. 그것은 약의 부작용, 요로나 방광의 감염, 또는 시간이나 단기적인 치료를 받으면 사라질 다른 건강상의 이유일 수 있습니다.
- **스트레스:** 기침, 웃음, 재채기 또는 신체 활동 후에 소변이 반복적으로 새어 나옵니다. 소변을 조절하는 근육에 대한 스트레스나 압력. 월경 기간 전후에 더 심해질 수도 있습니다.
- **충동:** 방광 주위의 근육과 신경이 그렇게 해서 안될 때 수축되어 오줌을 방출합니다. 소변 누수는 갑작스러운 느낌이 있거나 소변을 볼 필요가 있을 때 발생합니다. 소변 누수는 수면 중에, 물을 마신 후에 또는 여러분이 물을 만지거나 흐르는 소리를 들을 때 일어날 수 있습니다.
- **혼합 요인:** 사람은 스트레스와 요실금 모두를 가지고 있습니다.
- **과도한 흐름:** 방광이 너무 차서 오줌이 샐니다. 화장실에 갈 때 방광 주위의 근육이 방광이 배수되는 것을 막는 데 문제가 있을 수 있습니다. 과도한 흐름은 종종 방광에 대한 너무 많은 압력으로 인한 소변 누출에 의해 일어납니다.
- **과민성 방광:** 오줌이 거의 차지 않을지라도 방광을 자주 비워야 할 필요성입니다.

Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

검사

요실금 증상이 있으면 의사에게 전화하십시오. 신체 검사를 받아야 하며 이때 누출 발생 빈도와 시기에 대한 질문을 받게 됩니다. 아래와 같은 검사가 있을 수 있습니다:

- 골반 검사: 요도, 직장, 질에 문제가 있는지 확인하십시오.
- 소변 검사: 소변 검사에서는 감염 여부를 검사하고 방광을 비울 때 통과하는 소변의 양을 측정합니다.
- 방광 검사: 압력 검사를 통해 근육과 신경을 검사합니다. 방광 검사 중에 소변을 채취하는 데 얇은 튜브 또는 카테터를 사용할 수 있습니다.
- 초음파 검사: 음파를 이용하여 복부 아래의 기관과 근육의 사진을 촬영합니다.
- 방광경 검사: 끝에 카메라가 달린 얇은 튜브를 사용하여 요도와 방광을 들여다 볼 수 있습니다.

치료

신체 검사 및 시험에 따라 다음 치료법들 중 하나 이상을 사용할 수 있습니다.

- 골반 바닥 운동으로도 알려진 케겔 운동: 소변 흐름을 조절하는 근육을 강화시킵니다. 이러한 근육들을 찾으려면, 소변을 중간에 멈추도록 하십시오. 근육을 1~2초 동안 조였다가 풀어주십시오. 이것은 근육 케겔 강화 운동입니다. 방광을 비운 후에 이런 운동을 하십시오.
1. 근육들을 조이십시오. 이 자세를 5~10초간 유지하십시오. 만약 여러분이 근육을 1초나 2초 동안만 팽팽하게 유지할 수 있다고 해도, 더 오래 유지할 수 있도록 노력하십시오.

2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. 그리고 나서 근육을 풀어주십시오.
3. 하루에 적어도 3회씩 10~20번 반복하십시오.

시간이 지날수록 더 강해지는 것을 알 수 있을 것입니다. 만약 케겔 운동이 여러분의 상태에 도움이 되지 않는다면 의사에게 알려주십시오.

- 전기 자극: 아프지 않은 작은 전기 펄스를 사용하여 방광의 신경과 근육을 진정시킵니다.
- 바이오피드백: 여러분은 장치로부터 얻은 측정치에 기초하여 방광의 근육을 조절하는 법을 배웁니다.
- 약 복용: 각이한 약물을 사용할 수 있습니다. 약의 위험과 혜택에 대해 의사 및 약사와 상의하십시오.
- 행동 수정: 어떤 행동들은 소변 누출을 더 어렵게 만들 수 있습니다. 만약 과체중이라면 살을 빼고, 카페인을 덜 섭취하고, 담배를 끊음으로써 누출 빈도를 줄이십시오.
- 방광 재교육 프로그램: 여러분은 몇 주 또는 몇 달 동안 소변의 흐름을 조절하는 법을 배웁니다. 일기를 사용하여 충동과 누출을 기록합니다.
- 질좌제: 고리를 질에 넣어 방광의 개구부에 압력을 가합니다. 이 압력은 소변 누출을 조절하는 데 도움이 됩니다. 수술 대신 사용할 수도 있습니다.
- 주사: 방광 개구부 주위의 조직에는 방광 개구부를 둘러싸고 있는 물질이 주입됩니다. 이것은 신체가 천천히 물질을 흡수하기 때문에 여러 번 해야 할지도 모릅니다.

- Surgery: If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.

- 수술: 만약 다른 치료법이 효과가 없다면, 수술도 선택안이 될 수 있습니다. 수술 유형은 외래환자 시술부터 대규모 복부 수술까지 다양할 수 있습니다.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

궁금하거나 우려되는 점은 의사나 간호사와 상담하십시오.