

긴장형 요실금

스트레스성 요실금; 복합성 요실금

긴장형 요실금이란?

긴장형 요실금은 방광과 요도에 갑작스런 압력으로 괄약근이 잠깐 열려 소변이 누출되는 경우를 말합니다. 경증 긴장형 요실금에서는 운동, 재채기, 웃음, 기침과 같은 갑작스러운 활동으로 인한 압력 증가 때문일 수 있습니다. 중등도 혹은 중증의 긴장형 요실금의 경우 일어서거나 걷거나 몸을 굽히는 등의 약한 압력변화에서도 소변 누출이 발생할 수 있습니다. 이러한 소변의 누출 몇 방울이 옷을 적시는 경우가 있습니다. 생각보다 많은 사람들이 긴장형 요실금에 스트레스를 받고 있는데, 약 1/3 의 여성이 살아가는 동안 겪는다고 합니다. 남성도 긴장형 요실금이 발생할 수도 있는데, 자주 생기지는 않으며 수술 후 또는 외상으로 인해 발생할 수 있습니다.

긴장형 요실금의 원인

긴장형 요실금의 일반적인 위험요소는 여성, 임신과 출산, 허리에 신경손상, 골반 혹은 전립선 수술, 만성기침, 흡연 (만성기침으로 이어짐), 과체중 등입니다.

긴장형 요실금의 증상과 징후

긴장형 요실금이 문제가 본인에게 문제가 되는지 알기 위해, 아래의 사항을 스스로에게 물어보십시오.

- 화장실을 간다거나 옷을 갈아 입을까 두렵습니까?
- 소변 누출로 운동을 중단했습니까?
- 소변 누출이 두려워서 생활 방식을 바꾸었습니까?
- 나 자신과 나의 몸이 불편해졌습니까?
- 증상이 친구나 가족과의 관계를 바꾸었습니까?
- 누출되어 당황할까 걱정되어 성관계를 피하고 있습니까?

긴장형 요실금을 관리하고 치료하는 방법에는 여러가지가 있습니다.

긴장형 요실금의 진단

- 배뇨증상에 대한 질문, 병력, 신체검사 등을 시행합니다.
- 배뇨일기도 누수가 발생하는 시간과 원인을 추적하는데 도움이 됩니다.
- 소변검사는 요로감염이나 혈뇨가 있는지를 확인하기 위해 시행 합니다.
- 배뇨 후 잔뇨측정으로 소변 후에 방광에 소변이 얼마나 남아 있는지 확인할 수 있습니다.
- 방광내시경 검사는 방광 내부를 들여다보고 더 심각한 요로문제가 있는지 배제하기 위해 시행할 수도 있습니다.
- 요역동학검사는 방광, 괄약근, 요도가 얼마나 소변을 잘 저장하고 배출하는지 누출될 때의 압력이 어떠한지 의사가 확인하기 위해 필요한 검사입니다.

긴장형 요실금의 치료

삶의 스타일의 변화

일상 생활에서 약간의 변화를 가하면 요실금이 줄어들 수 있습니다. 예를 들어, 체중 감량, 금연 (기침 감소) 및 전반적인 건강 상태를 유지하면 소변 누출을 줄일 수 있습니다. 방광 훈련도 도움이 될 수 있습니다.

골반근육 운동

케겔 운동이라고도 합니다. 매일 케겔 운동을 하는 것은 방광 및 다른 장기를 지지하는 골반저를 강화시킵니다. 골반 근육을 매일 의식적으로 수축시키고 풀어주는 근육 운동을하면 소변 누출을 예방할 수 있습니다.

패드

소변 누출이 삶의 주요 문제로 간주되지 않는 경우 사용할 수 있습니다.

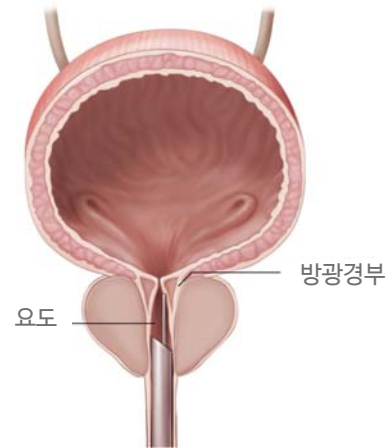
약물 치료

아직 긴장형 요실금에 효과적인 약물은 없습니다.

수술적 치료

- 요도주사

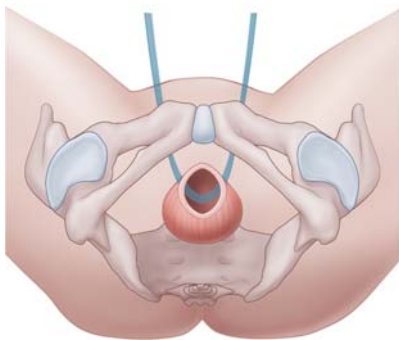
요도주사는 요도의 부피를 팽창 시키는데 사용합니다.
부피팽창제는 괄약근이 닫히는 기능을 향상시키기 위해
요도 괄약 근에 주입합니다.



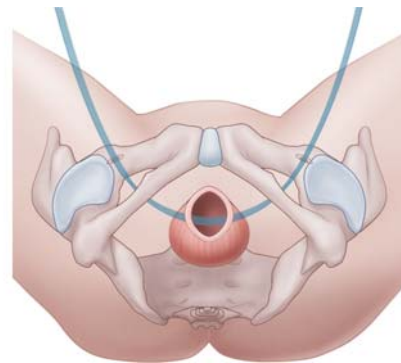
부피팽창제 (bulking agent)의
요도주사

- 여성을 위한 슬링수술

여성의 긴장형 요실금에 가장 일반적인 수술방법입니다. 요도 아래에 작은 슬링이 놓여지게 되고
활동중에 아래쪽으로 움직이지 않습니다. 슬링은 요도와 방광 경부를 지지하는 역할을 하게
됩니다. 슬링은 합성 메쉬로 테이프처럼 만들어지며 요도 아래에 배치됩니다. 수술방법으로는
TOT (Transobturator taping)와 TVT (Tension-free vaginal taping)가 많이 사용됩니다.



TVT 수술

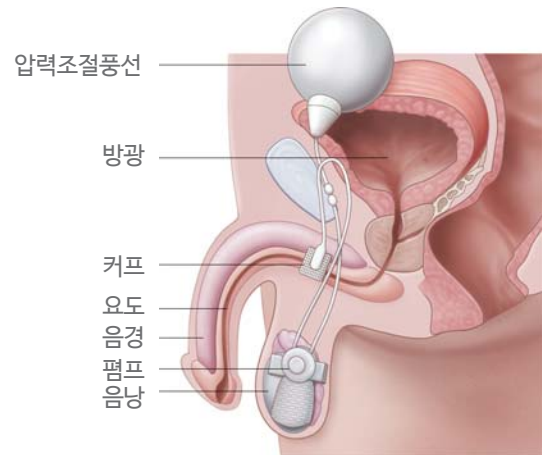


TOT 수술

긴장형 요실금의 치료

-남성을 위한 인공괄약근 수술

남자의 긴장형 요실금에 가장 효과적인 치료법입니다. 인체에 세 부분(요도주위에 액체가 채워진 컵, 뱃속에 삽입된 액체가 채워진 압력조절풍선, 음낭에 삽입한 조절 펌프)으로 이루어져 있습니다.



남성을 위한 인공괄약근 수술

자주하는 질문

케겔운동은 어떻게 하는 것인가요?

- 첫째, 골반근육이 어디쯤 위치해 있는지 체크해 봅니다. 소변을 보다가 일부러 멈추어 봅니다. 갑자기 멈추기 위해 사용한 근육이 바로 골반근육입니다.
- 둘째, 수축 시에는 숨을 들이 마시고 이완 시에는 숨을 천천히 내쉬어야 합니다.
- 셋째, 빠른 수축과 느린 수축 두 가지 모두 해야 효과가 있습니다. (빠른 수축: 1초 동안 수축 후 1초 동안 이완, 느린 수축: 5~10초 동안 수축 후 5~10초간 이완)
- 넷째, 위의 운동을 한번에 8~10회 반복하며 하루3번 이상 실시합니다.
- 아침, 점심, 저녁, 취침 전 등 패턴을 정해 매일 자주 하는 것이 좋습니다.

슬링수술은 성공률이 어떨까요?

- 보고된 문헌에 따라 수술방법에 따른 성공률의 차이는 있지만 평균적으로 90%이상의 수술성공률을 보이고 있어 비교적 성공률이 높은 수술이라고 볼 수 있습니다.



서울특별시 용산구 서빙고로 67, 103동 1102호 (용산동 5가 용산파크타워오피스텔)
Tel : 02) 573-8190 | Fax : 02) 573-8192 | www.urology.or.kr