

體外震波儀 治療女性慢性下腹痛

文、攝影／黃思齊

慢性下腹痛是許多女性朋友的煩惱，有時候就算吃了止痛藥或抗生素還是痛。花蓮慈濟醫院婦產部引進「體外震波儀」，透過非侵入性的體外震波物理治療，解決造成女性下腹痛原因之一的「骨盆底肌肉筋膜炎」(Myofascial Pelvic Pain Syndrome, 簡稱 MFPPS)。花蓮慈院婦產部婦科主任兼婦科微創手術中心主任龐浸醛醫師表示，造成女性下腹痛的原因很多，最容易被忽略的就是骨盆底肌肉筋膜炎。

許多女性朋友都誤以為下腹痛就是經痛造成的，但是常常月經來的時候會痛，月經沒來的時候也痛。龐浸醛主任表示，女性慢性下腹痛的原因，可能是很複雜的狀況或源自於各種各樣的疾病，包含內膜異位症、巧克力囊腫、骨盆腔發炎等等都有可能，因此診斷「骨盆底肌肉筋膜炎」過程需要更多的耐心和專業。而女性骨盆底肌肉筋膜炎是很常見、但卻經常沒被診斷出來的病症。

罹患骨盆底肌肉筋膜炎除了會反覆性下腹痛以外，往往還會伴隨著頻尿、性交疼痛等症狀，臨床上常常嚴重到影響病人的情緒、工作表現、性生活、生活品質、甚至人際關係。大多數骨盆底肌肉筋膜炎的病人，常被當作骨盆腔發炎、內膜異位症或是膀胱過動症、小便



「骨盆底肌肉筋膜炎」(Myofascial Pelvic Pain Syndrome, 簡稱 MFPPS)，在經過醫師評估診斷過後，將會由女性專責技術員協助進行震波治療。

感染來治療，所以，治療效果很有限，而且還可能會吃下不必要的抗生素或其他藥物。

骨盆底肌肉筋膜炎(MFPPS)是經年累月造成的慢性病，原因包括：長期站立負重、先前骨盆受傷或挫傷、生產裂傷等；另外，短期內過度的劇烈運動，或者短時間內頻繁的爬山，或者長時間

用下半身用力，也有可能造成骨盆底肌肉筋膜炎。

龐浸醛主任表示，之前就遇到一位牙醫師來求診，說自己腹部長期疼痛，吃了止痛藥也沒辦法改善，經過詳細問診、超音波及內診檢查，才發現這位牙醫師在看診時，為了調整病人位置，以及控制牙科器材，常常需要單側踩踏踏板來做控制，長期下來就造成了骨盆底肌肉筋膜炎的發生。輾轉看了很多婦產科和泌尿科醫師都沒有解決她的問題，最後經龐主任的正確診斷，才得以大幅改善病痛。

龐浸醛主任表示，骨盆底肌肉筋膜炎不但經常沒有被診斷出來，治療的選擇也相當有限，而且療程至少需要六到八個星期，有些嚴重的病人甚至可能需要三個月的療程，才會慢慢康復。

骨盆底肌肉筋膜炎的治療分為兩類：

(1) 藥物治療：

急性期可以經陰道施用局部消炎藥、肌肉鬆弛劑和止痛藥，來放鬆骨盆底肌肉。再補充一些肌肉筋膜修復所需的維他命或營養，降低再復發的機率。若是



體外震波儀治療「骨盆底肌肉筋膜炎」(簡稱MFPPS)，只需要在外陰部進行非侵入性的震波治療。

頑固型骨盆底肌肉筋膜炎，就需要侵入性的藥物注射治療才能改善。

(2) 物理治療：

溫水坐浴，避免做凱格爾骨盆底肌肉強化的運動，以避免刺激骨盆底肌肉收縮，惡化病症；

體外震波：可讓深部骨盆肌肉有效放鬆並解除症狀。

體外震波儀是一臺可輸出電磁震波的復健儀器。透過探頭的弧形矽膠作用的轉換，可將震波聚焦，同時調控震波脈衝長度來治療不同深度的痛症區域。對女性慢性骨盆疼痛症候群或骨盆底肌肉筋膜炎的病人來說，治療只需要在會陰部表面施打震波即可得到改善，屬於體外非侵入性的物理治療，治療時一般只會有短暫的痠痛感。龐浸醛主任表示，完整的療程約進行六到八次，約八成的病人會有改善，約六成的病人會有明顯改善。👤



花蓮慈濟醫院婦產部婦科主任兼婦科微創手術中心主任龐浸醛表示，臨床上，有些病人可以從腹部X光發現可見鈣化點(藍箭頭白點)，這是慢性發炎的证据。

染疫康復者整合門診 舒緩長新冠症狀

文、攝影／江家瑜

大部分新冠肺炎 (COVID-19) 確診者會逐漸好轉，但部分確診者在康復後，可能才是惡夢的開始。花蓮慈濟醫院主責「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」的感染科黃妙慧主任說，依據衛生福利部疾病管制署援引世界衛生組織 (WHO) 定義，新冠肺炎病人感染 SARS-CoV-2 病毒三個月後，仍有無法以其他診斷解釋，持續至少兩個月，且通常對日常生活或身體活動功能造成影響的症狀，為 COVID-19 急性感染後徵候群，也就是一般俗稱的「長新冠」。

COVID-19 急性感染後徵候群可能出現的症狀，在皮膚上的表現，包括掉髮、皮膚紅疹；中樞神經的部分，可能出現失眠、睡眠時間變長、焦慮、憂鬱或是認知功能障礙，就是俗稱的腦霧等症狀；在心血管系統上，可能會有胸痛、心悸，或是心肌發炎；在肺部上，不少人有長期呼吸困難、運動耐受力差，只要稍微動一下就會咳嗽或是喘的狀況；黃妙慧主任說，這個病毒也有可能破壞內分泌的器官，造成糖尿病、甲狀腺炎等；或是造成腎臟損傷。另外也可能出現肌肉關節的疼痛，或是多發性疲勞與發炎的症候群。



黃妙慧醫師提醒，民眾若是在染疫四週，度過了急性期後，仍持續有症狀發生，可視需要就醫。

什麼類型的人，確診康復後會有嚴重的後遺症？黃妙慧醫師提到，根據研究指出，在感染急性期的嚴重度，會影響病人後遺症的輕重程度，像是輕症或無症狀的病人，產生後遺症的機率比較低；但是染疫時曾進到加護病房，甚至使用到呼吸器的族群，後遺症的狀況就會比較嚴重；另一個後遺症高風險族群為女性，相較於男性有兩倍的風險。

染疫康復者在自我照護上，黃妙慧主任分享三項祕訣：

1. 了解自身狀況

病人可以觀察身體或心理的症狀、生活功能是否受到影響，有沒有新出現與生病前不一樣的狀態；像是因為喘或咳嗽，導致吃不好、睡不好，那就是一個嚴重的症狀。

2. 良好的自我壓力調適

有些人在染疫後，可能會害怕接觸人群，過量的疫情資訊可能會增加心理壓力，甚至產生社交上的畏懼，病人若發現過量資訊造成壓力增加時，可以稍微阻斷這些訊息，好好休養。

3. 自我復健

建議病人在康復後，保持規律的生活、放鬆心情，以及適度的自我復健、恢復日常活動；但不建議在剛康復的狀態下，進行高強度訓練，而是要從比較緩和的運動開始做起，並觀察運動時有沒有不舒服的症狀。

黃妙慧醫師提醒，若是在感染四週，度過了急性期之後仍持續有症狀發生，可視需要就醫。花蓮慈院配合衛福部 COVID-19 染疫康復者門住診整合醫療計畫，開設「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」，只要在解除隔離日後六個月內，仍有多種後遺症，可以在每週五上午至門診評估，而病人接受跨醫療科整合門診醫療服務後，僅需繳交一次掛號費及部分負擔費用。

整合門診將針對病人的症狀或需求進行檢查及會診相關醫療科，醫療團隊包含感染科、胸腔科、神經內科、心臟內科、精神科、重症醫學科、中醫科、復健科、皮膚科、兒科等十科；門診除了做呼吸、血液、腎功能等檢查外，也有個案管理師做健康、營養評估量表等。若是兩、三個月以上，症狀依然很嚴重，就會安排肺功能檢查，甚至電腦斷層檢查；希望確診康復者及時獲得醫療幫助，早日恢復正常生活。🌱



花蓮慈院「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」將針對病人症狀或需求進行檢查及跨科會診。