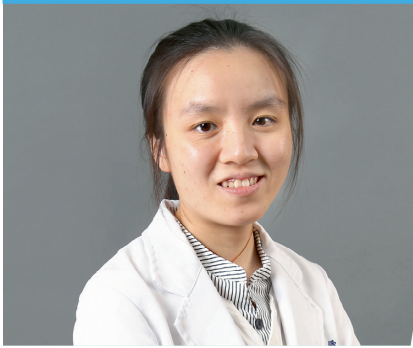


常常跑廁所好困擾？淺談膀胱過動症

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 游鎧縵

傳統醫學部
游鎧縵 醫師



【主治專長】

中醫一般科：

失眠、月經調理、感冒、頭痛、過敏性鼻炎、心悸、消化不良、肌肉痠痛、針灸

【門診時間】

週三下午、週五下午。

沒喝多少水就想跑廁所？一有尿意就急迫難忍？半夜常常被尿意打斷睡眠？每次出門旅遊第一件事就是找廁所？以上都是膀胱過動症的典型症狀：

1. 頻尿：一天解尿次數超過 8 次。在沒有喝茶、咖啡等利尿物質刺激的情況下，正常人為 6-8 次 / 天。
2. 尿急：一有尿意就一定要立刻解尿，而且難以控制與忍住。
3. 夜尿：晚上起床解尿超過 2 次。
4. 急迫性尿失禁：想解尿時、還來不及到廁所就解出來。

膀胱過動症(Overactive bladder, OAB)並不是一種疾病，而是「症候群」。全球盛行率約 12-17%，在女性的盛行率則可高達 40%。由於是一個症候群，並沒有對應的抽血檢查。而導致上述症狀的原因有很多，因此必須先排除其他疾病的可能性，如：泌尿道感染、手術造成的膀胱或骨盆肌肉受傷、骨盆腔腫瘤、子宮陰道脫垂、脊髓損傷導致控制的神經受損、尿崩症..等等，才能做出診斷。

醫師通常會先採取「行為治療」，也就是請患者進行膀胱訓練，如訓練骨盆底肌肉的凱格爾運動 (Kegel Exercise)、延長解尿時間、調整生活習慣等。之後才考慮藥物治療。

● 中醫怎麼想

談到小便，民眾對中醫的印象可能常和腎虛連結。中醫裡的腎與膀胱的確密切相關；不過，膀胱儲存與排泄尿液的功能，也有賴中醫「肝」的調控。「肝」與人的情緒也有關，情緒刺激／緊張造成控制膀胱肌肉的神經失常，是膀胱過動症的可能誘發因子。此外，小便與水代謝有關，而中醫認為負責的除了腎以外，還有「肺、脾」。因此，會根據患者的其他症狀，而採用不同的治療方式。大致有：1. 脾肺氣虛，表現倦怠無力、虛弱 2. 肝氣鬱結，這類患者通常有情緒的困擾，較易緊張、急躁等 3. 腎陽不足 4. 腎陰不足，較容易出現在更年期患者，伴有潮熱、口乾等症狀。

● 中醫治療與穴位保健

除了依據症狀給予藥物以及針灸治療，平日也可以按摩下列常用穴位，並配合行為治療調整。如：氣海、關元等。

● 穴位



● 預防保健

- 避免或減少攝取刺激性、利尿飲食，包含茶、咖啡、酒精等。
- 不要憋尿，並攝取足量的水分，避免真正的膀胱發炎。
- 骨盆底肌肉運動訓練－凱格爾運動。



氣海穴	關元穴
	
<p>肚臍下方 1.5 寸，約 2 隻手指。 約當肚臍與關元穴的連線。</p>	<p>肚臍下方 3 寸，約 4 隻手指。</p>

● 凱格爾運動－入門動作，讓您快樂出遊不擔心，無煩無慮到天明：

<p>Steps for Doing Kegels. 實際操作參考：</p>	<p>凱格爾運動： 〈骨盆底肌肉收縮運動〉</p>
 <p>First, locate your pelvic floor muscles.</p>	<p>◎ 預備動作： 完全平躺，背部貼平地面、雙手貼平；屈膝。</p>
 <p>Start by tightening your pelvic floor muscles for 3 seconds, then relaxing for 3 seconds. This is one Kegel.</p>	<p>◎ 實際操作： 1. 緩緩收緊肛門、陰道、尿道附近的肌群 2. 緩緩抬起臀部離地。 3. 抬起與躺平放鬆各3秒。可逐步增加至5-10秒。此為一組動作。</p>
 <p>Try to repeat this 10 times. This is called a set.</p>	<p>◎ 強度與訓練時間： 每次10組。至少早晚各做一次，可視情況增加訓練強度。</p>
 <p>As you gain strength, try increasing these numbers ... for example, hold and relax for 5 seconds each.</p>	<p>◎ 貼心小提醒： 1. 不要用到腹部的力量。 2. 正常呼吸，不要憋氣or過度用力。</p>
