



中醫助您揮別小便「涓滴不淨」

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 陳威傑

什麼是攝護腺肥大？

攝護腺是男性特有的構造，主要功能為分泌精液中重要成份的液體，並有調節尿流作用，但是隨著年齡增長，攝護腺出現增生變化，稱為良性攝護腺肥大 (Benign prostate hyperplasia, BPH)，肥大的攝護腺會擠壓尿道，出現排尿困難或尿不乾淨等症狀，嚴重時影響生活品質。根據國外流行病學統計 50 歲男性四位就有一位、80 歲時每五位就有四位有這困擾，這樣的比例讓我們更加重視攝護腺肥大所引起排尿問題。

有哪些症狀？

良性攝護腺肥大出現排尿問題，可分成排尿症狀 (voiding symptoms) 和儲尿症狀 (storage symptoms) 兩大類型。排尿症狀包含排尿費力、排尿斷斷續續，無法連貫、尿流細弱、排尿無法排乾淨；儲尿症狀包含頻尿、急尿，夜尿。如果長期無法排空尿液，可能產生反覆泌尿道感染，少數部分會因急性尿液至滯留出現腎臟損傷。

目前評估排尿問題嚴重

度，可以透過國際攝護腺症狀評分表 (International Prostate Symptom Score, I-PSS) 來得知 (表一)，總分 0-7 分為輕度症狀；8-19 分為中度症狀；20-35 分為重度症狀，患者如果有攝護腺肥大的問題，可以透過量表自我評估嚴重度。

中醫治療與療效

古代典籍雖無攝護腺肥大病名，但是依照攝護腺肥大所出現排尿問題，可屬於「淋症」、「癃閉」，依照中醫理念與「肝」、「腎」、「膀胱」有密切相關。中醫的肝掌管身

表一：國際攝護腺徵狀評分表 International Prostate Symptom Score (I-PSS)

本表來自台灣泌尿科學會

	完全沒有	五次內不到一次 (偶爾)	不超過一半 (三不五時)	大約一半 (一半一半)	超過一半次數 (經常)	都是如此 (總是)	症狀的評分
1. 在過去一個月內，您是否有小便解不乾淨的感覺？	0	1	2	3	4	5	
2. 在過去一個月內，您是否不到兩小時還要再去小便一次？	0	1	2	3	4	5	
3. 在過去一個月內，您是否有小便斷斷續續的現象？	0	1	2	3	4	5	
4. 在過去一個月內，您是否有憋不住尿的感覺 (尿急就憋不住)？	0	1	2	3	4	5	
5. 在過去一個月內，您是否有小便無力的感覺？	0	1	2	3	4	5	
6. 在過去一個月內，您是否有需要用力才能解出小便？	0	1	2	3	4	5	
	完全沒有	一次	二次	三次	四次	五次或以上	
7. 在過去一個月內，晚上睡覺時您一般需要起床小便幾次？	0	1	2	3	4	5	
症狀計分的總評分							



體氣機調控，腎掌管生殖、排尿，膀胱負責儲存尿液，因此當肝、腎、膀胱出現問題，就會影響排尿的功能，根據中醫望聞問切，可以區分以下證型：

表二:攝護腺肥大中醫分類與保健用藥

證型分類	常見症狀	保健用藥
陽虛型 (能量不足)	怕冷乏力 腰膝痠軟 小便量多	肉桂 人參
陰虛型 (質量缺損)	手腳心熱 眼睛乾澀 口乾舌燥	山藥 枸杞
氣鬱型 (能量不均)	精神憂鬱 急躁易怒 胸肋悶脹	玫瑰花 薄荷
濕熱型 (代謝失常)	鼠蹊濕黏 脛腹脹悶 口苦黏膩	薏苡仁 茯苓

資料來源:陳威傑醫師整理

病案分享

一位 60 歲男性，過去有糖尿病和高血壓病史（穩定控制），主訴為夜尿已四年，每天晚上需要起床四次，尿量多，影響睡眠品質，白天排尿時斷斷續續，容易排不乾淨，有時候會有急尿表現，甚至還沒有到廁所就尿出來（失禁），I-PSS 分數為 30 分屬於重度症狀，經過中醫望聞問切，判定有腎陽虛損狀況，開立濟生腎氣丸加減，服用一週後夜尿減為兩次，排尿排不乾淨狀況也較為改善，一個月後 I-PSS

分數降為 7 分屬於輕度症狀。

自我照護

- 一、避免攝取例如：咖啡、茶、酒精類的刺激性飲，以及減少寒涼冰品
- 二、建議每人每日水分攝取 1500-2000ml，如果有夜間頻尿症狀，睡前兩小時前盡量避免喝水。
- 三、製作排尿日記，記錄每天排尿狀況，包括喝水量、飲品種類、小便量、小便時間與次數。
- 四、進行膀胱訓練，轉移注意力，把每次兩次排尿的時間拉長。

結語

良性攝護腺肥大造成排尿問題，會嚴重影響個人的工作及生活起居，對於遭受攝護腺肥大之苦的民眾，可以先填問卷了解疾病嚴重程度，若想尋求中藥治療建議給合格且專業的中醫師全面評估，勿自行服用來路不明的藥物，既無療效又造成身體二次傷害，也歡迎民眾來台中榮總傳統醫學科就診。 

臺中榮總傳統醫學科醫師 陳威傑

【主治專長】

中醫一般科。胸悶痛心悸、喘咳嗽、性功能障礙、頻尿失禁、手腳麻木、腹瀉便秘、失眠、轉骨、筋骨痠痛、一般體質調養。

【門診時間】

週一，下午，2 6 2 9 診
週二，上午，2 6 2 8 診
週四，上午，2 6 2 6 診