



治療膀胱過動症的小撇步

撰文◎泌尿科 楊舒惠護理師



膀胱過動症是指突然有強烈且急迫到需要立刻解尿的感覺、每日解尿次數超過8次、夜晚起床解尿次數2次或2次以上、有些人可能會不小心漏尿，這些症狀會造成生活上的不便，幸好它是可以被治療的。

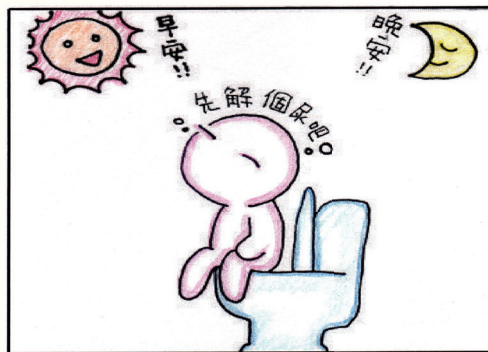
治療的小撇步包括：膀胱訓練、分散注意力、骨盆底肌肉運動、改變生活習慣和藥物治療等方法。大部分的人只要使用上述1項以上的方法，就能改善膀胱過動症。維持2~3週的藥物治療合併其他方法，便能注意到症狀改善；持續治療3個月，會有更顯著的改善，所以治療上要有耐心。

膀胱訓練

事實上很多病人的急尿感與頻尿，是來自於對膀胱漲尿的警覺性過高，因此變成習慣性排尿所致，所以只要經過訓練改變習慣，就不會尿急與頻尿了。

膀胱訓練目標在於每3~4小時解尿一次，而且排尿量能夠大於350西西，同時不會害怕漏尿。步驟如下：一、早上起床時及晚上睡覺前解尿。二、延長解尿間隔時間，例如現在每1小時解尿一次，那就試著改成1小時又15分鐘解尿一次。三、成功延長1小時又15分鐘的解尿間隔時間，維持1~2週後，便可以試著再增加間隔時間為1小時又30分鐘解尿一次。四、儘可能地堅持您設定的時間，能延長多久就延長多久。

如果還未到設定的解尿時間而又急著解尿時，可嘗試分散注意力與骨盆底肌肉運動，來緩解想要解尿的感覺。





分散注意力

- 一、從100開始減7，一直往下減。
- 二、背誦一首詩。
- 三、記帳、做手工藝（縫紉、編織等）或寫信。
- 四、坐下並做5次深呼吸，集中注意力在呼吸上，而不是膀胱。
- 五、做正向的自我陳述，告訴自己說：「我才是主人，不是我的膀胱」、「我可以控制住」、「我可以擊敗它」等。

骨盆底肌肉運動

骨盆底肌肉是包圍膀胱開口的一群肌肉，當肌肉收縮時，可以維持住尿液不滲漏，而且能抑制逼尿肌的活性。運動可以加強骨盆底肌肉，但正確而持續地運動才是成功關鍵。當您想放屁時，試著把氣體憋住，或在解尿時，試著把尿流中斷，如果氣體能憋住或尿流被中斷，代表肌肉收縮正確。但是雙腿、腹部與臀部的肌肉不能收縮。

骨盆底肌肉運動療程描述如下：剛開始訓練時，有可能肌力比較弱，但不要放棄，持續訓練數週後，就會改善。首先收縮骨盆

底肌肉3秒，做10下。如果感覺很容易，將收縮延長為5秒，收縮與收縮之間要休息相同的時間，例如收縮3秒，並休息3秒。慢慢地將收縮時間延長為6～10秒，並休息10秒，每天做10循環，一個循環收縮30～50下。當骨盆底肌肉變強壯後，可以將循環次數增加，並縮短練習的次數。最好每天練習，如果做不到，每週至少也要練習3～4次。不論是躺著、坐著或站著都要練習，可以幫助您更有效地控制骨盆底肌肉運動。



改變生活習慣

良好的生活習慣，是改善甚至防治膀胱過動症的重要關鍵，主要包括：

一、適當喝水量

不要因為怕跑廁所，就不喝水，這樣反而會刺激膀胱，還會造成便秘。一般建議喝水量為每天1500～2000西西，但要隨著您活動或流汗而調整，液體攝取中至少要有一半是水。另外建議晚上6點以後或睡前2小時不要喝水，以減輕夜尿的情形。

二、應避免的食物

試著避免下列食物或飲料3～5天，如果症狀有改善，以後就盡量避免食用。例如：咖啡或含咖啡因飲料、碳水化合物飲料（如：汽水）、柑橘類水果、柑橘類飲料（如：柳橙汁、葡萄柚汁）、人工甘味與辣味食物。

三、維持正常排便習慣

多攝取纖維、水分，規律運動，維持規律的排便習慣，最少每2天排便1次，並且避免用力排便。

四、控制體重

如果體重過重，減重可以改善膀胱過動症症狀。

五、戒菸

菸品中的化學物質會刺激膀胱。

除了上述的小撇步外，適當的藥物治療會增強訓練的功效，醫師會根據症狀和檢查結果作適當的藥物調整，幫助病患輕鬆擺脫膀胱過動症的困擾。

