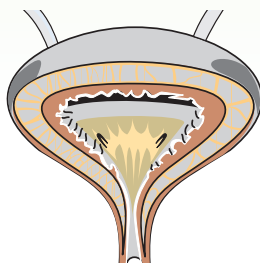




簡介膀胱過動症

撰文◎泌尿科 王炯理主任



您有頻尿、憋不住尿，甚至是尿失禁的困擾嗎？

這些可能是膀胱過動症的症狀，只要從生活習慣、飲食和藥物著手，便可以獲得改善。

膀胱過動症的症狀

膀胱過動症的主要症狀就是急尿，同時也會有頻尿、夜尿等症狀，嚴重時會加上急迫性尿失禁，就是急尿時，來不及上廁所就尿出來了。這裡有個膀胱過動症問卷，大家可以填一下。

如果您的分數介於0～2分之間，恭喜您沒有膀胱過動症；如果您的第三題分數大於或等於2分，同時總分在3～5分之間，則是有輕微膀胱過動症；總分在6～11分之間，有中等的膀胱過動症；在12～15分之間，則有嚴重的膀胱過動症。

症狀主因

造成膀胱過動症有許多不同的原因，例如：攝護腺肥大有急尿症狀時，我們認為有合併膀胱過動症、中風後上廁所走得比較慢，往往因來不及上廁所就尿濕了，我們也統稱為

是神經性膀胱合併膀胱過動症。

雖然膀胱過動症會和很多疾病的表現有些類似，但臨床上還是大約可以區分一下。

膀胱過動症症狀評估表

請選出最近一週內最符合您狀態的選項，並在分數上打圈。

問題	症狀	分數	頻率
1	您早上起床後到睡前為止，大約要小便幾次？	0	7次以下
		1	8～14次
		2	15次以上
2	您晚上就寢後，到早上起床為止，大約要醒來小便幾次？	0	0次
		1	1次
		2	2次
		3	3次
3	您多常有突然想小便，並且難以延遲（難以憋住）的感覺？	0	無
		1	每週少於1次
		2	每週1次以上
		3	每天1次左右
		4	每天2～4次
4	您多常有因尿急難以延遲（難以憋住）而漏尿的情況？	5	每天5次以上
		0	無
		1	每週少於1次
		2	每週1次以上
		3	每天1次左右
		4	每天2～4次
5	每天5次以上		
	合計分數	分	

改善膀胱過動症的方法

1. **了解膀胱過動症和可能的治療方法：**紀錄排尿日記，了解自己的排尿形態。

2. **定時排尿：**設定一個合適的時間表，定時去上廁所，避免因尿來得太急，來不及上廁所而漏尿。

3. **避免刺激膀胱的食物：**含咖啡因的飲食，會加重膀胱過動症，其他如碳酸飲料、人工甘糖和阿斯巴代糖（Aspartame）都會加重膀胱過動症。

4. **調整水分攝取：**喝太多水會容易上廁所，喝太少水也會使濃縮的尿液刺激膀胱，容易頻尿和膀胱發炎。對老人而言，依照體重的比例，每日每公斤服用30CC的水分（或總共服用大約1500CC）為宜，同時睡前3～4小時少喝水，以免夜間多尿。

5. **減少便秘：**便秘的定義是指每週大便小於三次，便秘和尿失禁之間有很緊密的關係。多吃高纖維食物、多運動、多喝水、建立固定的大便時刻表，都有助於大、小便功能的改善。

6. **體重控制：**體重BMI指數大於30的婦女（比如160公分的人體重大於77公斤，155公分的人體重大於72公斤）都是尿失禁

的危險因子。

7. **戒菸：**抽菸容易引發咳嗽，菸裡面的尼古丁會刺激膀胱不自主地收縮。

8. **學習尿急控制技巧：**想尿尿時，慢慢深呼吸可放鬆膀胱；也可以轉移注意力，如玩數字遊戲，讓大腦不要一直想尿尿，同時告訴自己：「我一定可以控制膀胱」。

9. **骨盆底肌肉運動：**實在很想尿尿時，立刻快速做5下的骨盆底肌肉收縮運動，可以降低不自主的排尿反射。

10. **膀胱訓練：**可以根據排尿日記，訂定每次尿尿的間隔。舉例來說，開始可以訂一小時尿一次；如果都不會漏尿，就慢慢拉長時間增為1小時15分鐘；如果再沒漏尿，就再延長為1小時30分鐘，端視個人的健康狀況而定，希望能達到以每2～3小時尿一次為原則。

11. **做骨盆底肌肉收縮運動：**每天持之以恆練習10分鐘，比需要急尿時，才臨時抱佛腳地運動來得更有效。

12. **合併藥物治療：**生病的人都希望免吃藥、免開刀、免打針就可以治療好疾病，可是有時膀胱過動症太嚴重了，適當的藥物治療還是必要的，或者必須進行更進一步的膀胱功能檢查。★

膀胱過動症臨床區分

	膀胱過動症	膀胱發炎	膀胱癌	攝護腺肥大	間質性膀胱炎
急尿	+++	+++	+	++	++
頻尿	+++	+++	+	++	+++
尿急性尿失禁	+	+/-	-	+	+
夜尿	++	++	+/-	+	++
下腹痛	-	+++	+	-	+++
血尿	-	++	++	+/-	-
解尿困難	-	+/-	-	++	+

越多+代表症狀越嚴重；-代表沒有症狀