

談中醫治療 反覆性泌尿道感染

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 曾怡嘉



您是否經常感到急著、頻繁去小便，甚至小便時灼熱刺痛呢？治療過後已經好了，沒多久又復發？如果您有這樣的狀況，半年兩次以上、一年三次以上的感染，就很可能是有「反覆性泌尿道感染」(Recurrent UTI)的困擾。



泌尿道感染的常見症狀包括尿頻、尿急、尿痛；若感染範圍擴大，還可能會伴隨發燒、發冷、腰痛等表現。這不僅僅是令人不舒服的小毛病，長期下來還可能影響腎臟功能與生活品質呢！

那麼，中醫如何看待反覆性泌尿道感染？除了西醫使用抗生素之外，有沒有其他方式能幫助改善體質、減少復發呢？讓我們從中醫的角度一探究竟。

中醫眼中的「淋證」：不只是膀胱的問題

在中醫的病因學中，泌尿道感染被歸類為「淋證」。所謂「淋」是指小便頻急、滴瀝不盡、排尿不順且疼痛的一類疾病。在臨床中這類症狀大多與溼熱有關，但也可能涉及氣滯、血瘀、腎虛等因素。

「淋證」的形成多與下焦溼熱、臟腑虛弱、氣血運行失常相關。當身體受到內外不良因素影響，例如飲食過度、情緒壓力、生活作息失衡，便很容易導致身體失調，形成反覆性泌尿道感染。



《諸病源候論》是隋代巢元方所撰的中醫典籍，其中主要將「淋證」細分為多種類型，此分類法迄今仍廣泛應用於中醫臨床，是辨證論治的重要參考之一。

常見的「五淋」分類如下：

- 一、熱淋：最常見類型，因溼熱下注膀胱所導致。表現為尿急、尿頻、灼熱刺痛，小便短赤，甚至血尿。治療宜清熱利溼，如八正散等。
- 二、勞淋：小便排出不順暢，排尿時澀痛不明顯，遇疲累則發作。治法以補益為主，如勞淋湯等。
- 三、石淋：尿中夾砂石，排尿困難疼痛，常見於尿路結石。病因多與腎虛夾溼熱有關，治法重在利尿排石，如金錢草、海金沙等藥材。
- 四、氣淋：尿流不順暢，小腹脹悶，與氣機不暢有關。可使用理氣清熱的藥方。
- 五、膏淋：尿液混濁猶如膏脂狀，見於體虛久病者，治療時需以補益為主，經常用地黃丸加減。

此外，《諸病源候論》亦提及「血淋」、「寒淋」等，由此知道不同方面的身體失衡，都可能導致「淋證」，引起泌尿道系統方面的疾病。

急性期與緩解期：中西合療的策略

針對泌尿道感染的急性發作期，西醫多以抗生素為首選，以迅速控制感染，此時若能輔以中藥治療，如清熱利溼、通淋止痛的方劑，則能減輕症狀、縮短病程，並預防併發症。



進入緩解期後，則應以中醫調理體質為主。依據個人體質施以健脾益腎、疏肝理氣、養陰清熱等不同治法，或是加上針灸相關穴位，有助於調節免疫力，改善體內溼熱環境，減少復發機率。

日常生活調養與預防

除了藥物治療，日常保養更是防止泌尿道感染復發的關鍵。以下幾點是中醫常見的調養建議。

- 一、**多喝溫水，不憋尿**：每日的飲水量建議約二千毫升，有助於沖刷細菌，同時也應避免憋尿。
- 二、**飲食不重口，利溼為要**：避免辛辣、燒烤、油炸等生熱助溼之品。如果體質適合，也可偶爾飲用清熱利溼的中藥茶飲，如淡竹葉茶。
- 三、**注重私密處衛生**：穿著透氣、勤換內褲，避免穿緊身褲。
- 四、**調養情緒與作息**：長期壓力會影響免疫力與氣血運行。可透過運動、瑜伽、禪修等方式，調整情緒與內在平衡。

中西醫合療，標本兼治才是長久之道

泌尿道感染的反覆發作，往往不只是局部感染，更是整體體質失衡的反映。西醫抗生素可快速控制病情，但若缺乏體質調理，容易導致病情一再回頭。

中醫強調「辨證論治」，從臟腑、氣血、陰陽整體調節，透過個人化的治療方式，達到標本兼治、改善體質的效果。急性期結合西藥以救急，緩解期以中醫為主以治本，正是雙管齊下的理想治療策略。

結語

反覆性泌尿道感染不僅影響生活品質，更可能對腎臟健康造成長遠影響。透過中醫的整體觀、辨證施治，搭配日常保健與飲食調養，不僅可以改善症狀，更有望從根本提升體質，防止病情反覆發作。

如果您正飽受此類問題困擾，可以考慮尋求合格中醫師的協助，從體質出發，尋回健康與自在的生活節奏！



作者介紹



曾怡嘉 中醫部針傷科主治醫師

長庚中醫系雙主修醫學系畢業。專研頭面五官疾病、皮膚疾病、抗老療法（美顏、失智、骨質疏鬆等），擅長用調脈針法、雷射針灸、莊派頭針、內服中藥等治療疾病。