



# 鎖不緊的水龍頭－頻尿了怎麼辦？

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 林冠良

## 一、前言

**您**有常常想解小便，卻老是解不乾淨？甚至在睡著之後，半夜還是會起來尿尿的經驗嗎？那您可能有「頻尿」的困擾了。國際尿失禁防治協會認為白天小便次數超過 8 次，晚上睡著後小便次數超過 2 次以上，就可稱為頻尿。現代醫學將頻尿的因素概略分成五大項，包括尿路感染、膀胱過動症、間質性膀胱炎、攝護腺肥大、藥物或心理等（圖一）。因此一旦發現自己有頻尿的傾向，最好能夠記錄以下幾點。

## 二、自我評估與記錄（圖二）

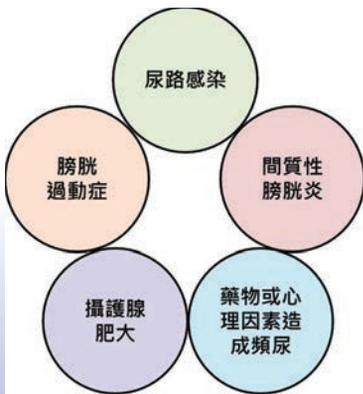
1. 尿液的顏色是澄清的？還是混濁的？有沒有泡沫？是否帶有血絲？是否伴隨發燒？
2. 一天尿量大概多少？一天排尿的次數大約多少？每次的尿量大約多少？一天喝的水大約多少？

3. 排尿時是否伴隨疼痛或灼熱感？或是膀胱、小腹出現明顯脹痛感？
4. 哪時開始有這樣的狀況？是否有特定發生時間？有沒有很常憋尿？
5. 有沒有因尿急而漏尿？或者尿量少卻總解不乾淨？
6. 目前是否有懷孕或是服用藥物（或者毒品）？有沒有糖尿病或是高血壓的病史？

以上幾點的記錄，可幫助就診時快速找到造成頻尿的根源喲～

## 三、中醫的治療方法

就中醫的觀點來說，頻尿乃身體的水液調節與分佈出了問題，身體水液的調節需要「脾、肺、腎」三個臟腑的相互合作。《黃帝內經》中記載「水泉不止者，是膀胱不藏也」，說明了頻尿也與「膀胱」息息相關。



圖一、造成頻尿的五大因素



尿液顏色？是清是濁？有無泡沫、血絲？  
尿量、次數、飲水量？



排尿痛或灼熱感？  
小腹脹痛感？  
尿少解不淨？  
尿急而失禁？



目前服用藥物？  
有無糖尿病、  
高血壓的病史？

圖二、頻尿的自我評估



## A. 中藥治療

中醫治療頻尿可分成「膀胱濕熱」、「腎陰虧虛」、「腎氣不固」及「肺脾氣虛」等四個方向用藥。

簡單地說，可分成偏熱和偏寒兩大類

### 1. 熱象多的病人，通常伴有大便秘結和口乾舌燥的情況

(1) 膀胱濕熱的病人還會出現尿急尿痛，尿道灼熱感，小便短黃渾濁，小腹脹滿，等情況，此時我們可選用八正散加減做治療。

(2) 腎陰虧虛的病人還會出現尿短色黃，眩暈耳鳴，面紅唇赤，腰膝痠軟，睡不好，且夜裡容易心煩盜汗，可選用知柏地黃丸加減治療。

### 2. 寒象多的病人，通常伴有小便色清、量多和手腳冰冷的情況

(1) 腎氣不固的病人可能還會出現遺尿或尿失禁，面色蒼白，頭暈耳鳴，腰膝無力等問題，此時我們可選用右歸丸加減

(2) 肺脾氣虛病人可能還會兼見唇色淡，頭暈眩且吸呼氣短，食量減少，排便軟糊等問題，此時我們可選補中益氣湯加肉桂、乾薑、杏仁、細辛、陳皮等加減。

## B. 針灸治療

若是您有尿完沒多久又想上廁所，

在中途漏尿或是只要咳嗽、大笑，或用力時，尿液就經由關不緊的尿道口漏出的尿失禁問題，也可以用針灸治療喔！2017年6月，《美國醫學會雜誌》(JAMA)通過504例受試者的隨機對照臨床試驗證實，電針治療中膠穴(BL33)，會陽(BL35)可顯著降低應力性尿失禁患者漏尿量，而且停止電針治療後，療效可持續24周。

如果體質偏寒的患者，則可以使用灸法，透過燒灼艾絨或其他藥物，直接置放於患者的腹部，作用於五柱穴(中脘、巨闕、下脘、左右梁門)或氣海、關元等穴道，幫助溫暖腹部和骨盆腔，除了能夠治療膀胱虛寒造成的頻尿也可改善中下焦虛寒造成的腸胃道不適、婦科問題。

## C. 養生藥膳

平常也可使用藥膳幫助改善頻尿，如「四神湯」(原文採自《阿基師偷吃步》)

### [材料]

- A. 四神湯料 1包(蓮子、薏仁、芡實、當歸)、茯苓片 1片
- B. 水 600c c
- C. 豬腸 1條
- D. 米酒 2匙、鹽 1小匙
- E. 冬瓜籽水:(冬瓜籽 20g、水 300c c)(1:15)

### [做法]

- 1. 豬腸洗淨切 2公分小段、四神湯料略



## 製作排尿日記



## 避免刺激性飲料、辛辣或太酸的刺激性食物



## 睡前少喝水



## 凱格爾運動



減少對膀胱的控制力，造成頻尿、尿失禁問題。

## 3. 睡前少喝水

有些人因為頻尿而不敢喝水，但不喝水膀胱仍會收縮刺激排尿，且沒有水分狀況下，膀胱更有也有可能感染發炎，所以還是要每天喝足量的水（每公斤體重

X30c.c），不過，建議在睡前降低飲水量，睡前也應排尿，減少夜尿頻率。

## 4. 勤做凱格爾運動

可訓練骨盆底部肌肉群。先將尿液排空，平躺在床上雙腿彎曲，用力緊縮肛門附近包括陰道四週的肌肉，維持 10 秒，再放鬆 10 秒。每天早晚各一次，每次約 10 到 15 分鐘，逐步增加，至少要連續做 3 個月。

## 五、結語：

造成頻尿的原因很多，大致上可分成心理性和器質性兩大類，如果由於情緒緊張等心理因素而導致的頻尿，要減少熬夜、改善飲食並增加運動。但若頻尿伴隨發燒、排尿出血、下腹部持續脹痛那有可能是器質性的病變了，要立即就醫尋找原因，以免延誤了治療的黃金時期。



圖三、您可以怎麼做

為沖洗、浸泡備用。

2. 取一果汁機，下冬瓜籽水的料打勻，過濾後備用。
3. 取另一內鍋，加入作法 1、作法 2、水及茯苓片，放入電鍋中蒸 40 分鐘。
4. 起鍋前，再加入鹽、米酒調味即可。

## 四、您可以怎麼做（圖三）

## 1. 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，尤其是喝下利尿的茶、咖啡更要註明，做完後請帶著排尿日記與醫師討論幫助診斷。

## 2. 避免刺激性飲料、辛辣或太酸的刺激性食物

酒精、碳酸飲料、含咖啡因（咖啡、茶、可樂）飲料、辛辣或太酸（柳丁汁、蔓越莓汁等）的刺激性食物會刺激膀胱，