

自己尿尿自己救～

防疫期間泌尿問題如何於家中緩解

◎林口長庚社服課社工師 葉幼珮

台灣人真的很幸福，醫療水準高，民眾看病方便快捷，讓許多外國朋友稱羨不已。然而現在新冠病毒肆虐，大家都害怕上醫院，如果這時候又遇到惱人的泌尿科症狀，例如尿急、頻尿、尿失禁、結石發作等，該不該馬上去醫院呢？這是一個讓人頭痛的問題。

為持續關懷民眾健康，林口長庚首次以現場直播方式舉辦病友座談會，於4月11日（星期六）下午2點，邀請高齡泌尿科侯鎮邦醫師、楊佩珊醫師及李承哲醫師，於線上和大家聊聊在防疫期間你我都該知道的日常生活小常識。

楊佩珊醫師表示，防疫期間許多人的精神壓力變大，可能出現排尿不適的情形，尤其是膀胱過動的患者，症狀可能更加明顯，例如經常出現尿急快忍不住的感覺、或尿急必須馬上解尿、或一直有想上廁所的感覺（頻尿）、甚至是還沒到廁所就已經漏尿或尿出來了（尿失禁），讓患者的生活品質受到很大的影響。

楊佩珊醫師指出，膀胱過動症發生在約20%的人身上，其中約8成為60歲以上，男女比例差不多。很多原因會



◎楊佩珊醫師（左）和侯鎮邦醫師（右）在「長庚公益作伙來」FB粉絲頁解答病友問題

造成膀胱過動，例如男性可能是攝護腺肥大、生活習慣或飲食習慣，女性可能是少了女性賀爾蒙的保護，陰道萎縮，或是不分男女的代謝性疾病、神經疾病、骨盆腔手術後。

治療膀胱過動症，楊佩珊醫師表示，第一線是行為改變治療，包括飲食習慣的改變（限制刺激性飲料）、膀胱的再訓練與骨盆底肌的運動；第二線是藥物治療；第三線是膀胱內肉毒桿菌注射；第四線是「薦神經療法」，使用低電流來刺激薦神經，以調節擴約肌、骨盆肌的肌群的反射，達到治療膀胱過動的效果。

楊佩珊醫師因此建議，這些病人在防疫期間除了應繼續規律服藥、維持良



▲侯鎮邦醫師用人體圖形說明膀胱過動症

好的生活習慣來減緩症狀外，待疫情過後則可以考慮到醫院接受膀胱內肉毒桿菌注射，或是「薦神經療法」。

李承哲醫師表示，泌尿道結石是腎臟、輸尿管、膀胱及尿道中任一器官，因為感染、阻塞或代謝障礙而形成的結

晶物質，在台灣的盛行率約10%（僅次於高血壓及消化性潰瘍），5年內的復發率達50%。尤其在清明節過後，天氣會漸漸炎熱，往往是結石蠢蠢欲動的時候。這時候如果發生劇烈腰痛、血尿、排尿不順暢，甚至腸胃不適等症狀，就要小心有可能是尿路結石產生。

最後，醫師強調想避免尿路結石產生，最重要

的是多補充水分，每天至少需補充2000cc，同時多做跑跳的運動，減少結石結晶聚集堆積的機率。如果已有結石病史或是有結石家族史的民眾，則應定期接受腹部X光以及腎臟超音波檢查追蹤，才能早期發現，早期治療。☞

快 訊 ！

長庚舉辦線上病友會， 快加入「長庚社會公益作伙來」FB粉絲頁，掌握最新訊息

長庚醫院每年舉辦課室病友活動約200場，可提供病友疾病新知及精神支持。為因應防疫期很多病友擔心來醫院會有風險，因此改透過「長庚社會公益作伙來」的FB粉絲頁，以直播方式讓病友可以與專業醫師互動，貼近大家的需求，讓衛教關懷不中斷。另針對志工隊教育訓練及龜山社區的健康講座，近期運用直播的方式來進行。

