

尿失禁的日常評估及飲食衛教

◎桃園長庚中醫婦科主治醫師 呂怡瑾



專長

更年期症候群、婦女泌尿疾患、乳房腫瘤、助孕

尿失禁為女性常見的泌尿道症狀，是指尿液不受控制的排出，尤其是更年期後的婦女，發生率為 25~50%，男性發生率為 20~30%，大於 80 歲的男女發生率則無明顯差異。憋不住尿的情況往往會造成社交障礙及生活品質下降，鼓勵病人調整日常生活飲食及自我評估，嚴重者需要就醫治療，就能儘早遠離尿失禁的困擾。

● 小便頻率

尿液的產生是由腎臟過濾血液中的水分和代謝物而成，然後儲存於膀胱，正常膀胱儲存約 150~250 毫升的尿液時會產生解尿的感覺，而儲存 500 毫升時，則會有非常明顯的漲尿感。如果用一分鐘產生 1 毫升的尿液來估算，大約 3~4 小時就需要解尿一次，這是一般正常的解尿頻率。

● 漏尿程度

表一的問卷可評估自身的狀況，當結果為中度以上或是明顯影響到日常生活，建議尋求專科醫師診斷治療。

● 飲食忌宜

除了就醫治療的選擇外，可先調整飲食習慣：

1. 適量飲水：根據國民健康署的建議，成人日飲水至少 1500 毫升以

上，若有其他慢性疾病，則依照醫師指示飲用。

- 2. 避免食用較會刺激膀胱的飲食：**包括咖啡因、酒精、人工甜味劑、碳酸飲料等。雖然近兩年研究發現，這些可能的刺激物對於泌尿症狀影響不大，跟個人體質和原先症狀的差異有關，但仍建議減少攝取這些刺激物。

● 衛生教育

- 1. 適度減重：**曾有研究發現減輕體重 8%，每週漏尿次數可減少 47%，而尿急次數減少 42%。
- 2. 定時解尿：**養成每 2~3 小時定時排尿習慣，若解尿次數太頻繁，則嘗試延長小便間隔時間，例如原本 30 分鐘解尿一次，可以試著忍住延後 5~10 分鐘再將小便解出。
- 3. 骨盆底肌訓練：**除了凱格爾運動外，中醫易筋經的「三盤落地式」也能提升骨盆腔的穩定性和骨盆底肌群的強度。

● 中醫觀點

膀胱是儲存尿液之處，經過

氣化就能夠運行。當膀胱氣化功能失調時，就可能有小便不暢、漏尿、尿失禁、頻尿等症狀，所以「素問·宣明五氣篇」說「膀胱不利為癰，不約為遺尿。」幫助水分代謝中藥有：茯苓、澤瀉、車前子等利水滲濕藥，蒼朮、藿香、砂仁等芳香化濕藥，以及黃芩、黃連等清熱燥濕藥物，可處理水分代謝及尿液滯留。值得一提的是，情緒、壓力也是造成氣化失調的因素之一，穩定情緒為尿失禁症狀的保健法之一。☺

表一：尿失禁的評估量表

問題		分數				
1	漏尿時，伴隨尿急感	不曾 +0	輕微 +1	中度 +2	嚴重 +3	
2	漏尿時，和打噴嚏、咳嗽、爬樓梯、提重物有關	不曾 +0	輕微 +1	中度 +2	嚴重 +3	
3	漏尿時，少量尿液排出	不曾 +0	輕微 +1	中度 +2	嚴重 +3	
4	漏尿的頻率、次數	不曾 +0	少於一個月一次 +1	一個月數次 +1	一週數次 +3	每天 / 每晚 +4
5	漏尿的多寡（滴）	不曾 +0	幾滴 +1	少量 +2	多 +3	
總分						
評估：總分 ≤ 3 沒有尿失禁的情形；4~8 輕度；9~12 中度；≥13 嚴重 資料來源：the Revised Urinary Incontinence Scale						