

改善膀胱過動症

穴位針灸&調養解方

文·圖／中醫婦科 主治醫師 洪皓脩

案例
分享

52歲的黃小姐近一年明顯感覺頻尿，偶爾一小時就要上廁所兩、三次，頻繁出現的強烈尿意與膀胱的墜脹感，導致黃小姐每次出遠門總是緊張兮兮，深怕臨時找不到廁所。起初黃小姐以為是泌尿道感染發作，但尿液檢查卻查無異常，經醫師評估才知道是「膀胱過動症」。因為服用西藥期間常有口乾、便秘等困擾，在症狀改善上也還不夠理想，於是搭配中藥與針灸治療調理三個月後，小便症狀明顯改善，出門不再如此緊張擔憂。

什麼是膀胱過動症？

當膀胱儲存尿液達到一定容量，會透過神經反射使大腦產生尿意，令膀胱的逼尿肌收縮、括約肌放鬆而排尿。如果膀胱逼尿肌經常不自主收縮，就稱為「膀胱過動」，會導致頻尿、夜尿、急尿、尿失禁等症狀，其中的「急尿」代表難以克制的解尿衝動，正是膀胱過動症的核心症狀。

膀胱過動症的成因很多，有些人因為大腦皮質退化、巴金森氏症、糖尿病等因素，神經病變導致逼尿肌不穩定收縮。膀胱發炎、飲食刺激、骨盆腔放射治療、女性更年期階段黏膜萎縮，膀胱壁的感覺神經頻頻受到刺激，也容易產生尿頻、尿急的感覺。健康人的膀胱約可儲存400c.c.的尿液，但膀胱過動症的患者大約在200c.c.尿量時就會出現尿意。



什麼是膀胱過動症？

以「急尿感」為核心症狀；難以克制的解尿衝動可能伴隨頻尿、夜尿、急迫性尿失禁

- 頻尿：一天小便8次以上
- 夜尿：睡著後醒來排尿2次以上
- 急迫性尿失禁：因為尿急產生的小便失禁

中醫怎麼看膀胱過動症？

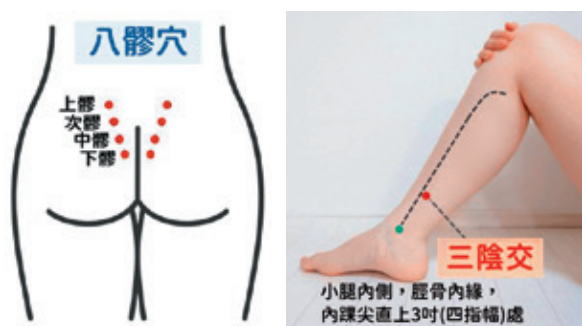
中醫將頻尿、腹部拘急、解尿澀痛不暢等症狀歸屬於「淋證」，涵義與性傳染疾病

的「淋病」不同。對於儲尿、排尿的調控機制，中醫認為與「肝」的疏泄及「腎」的閉藏作用有關，治療時常採用健脾益腎、疏肝理氣、收斂固澀等方法。

經絡當中的「肝經」與泌尿生殖系統相連，平時精神緊繃、容易緊張焦慮的人，因為肝氣疏泄失常，神經敏感且難以克制排尿衝動，而出現頻尿、急尿等症狀。對於年長者、女性更年期後泌尿道黏膜萎縮，或病程較長的膀胱過動症，中醫認為病因包含自身體質的虛損，在治療上輔以健脾益腎的補養法，能修復臟腑虛損、改善泌尿功能。

針灸治膀胱過動，療效有根據！

中醫使用針灸改善排尿功能的歷史悠久，例如明朝醫書《普濟方》當中記載：「八髎穴，主大小便不利。」位於薦椎附近的八髎穴，包含上髎、次髎、中髎、下髎等穴位，除了主治排尿功能障礙，還廣泛應用於腰痛、經痛、便秘等病症。位於小腿內側的「三陰交」，主人體水液的代謝，也協同調節排尿功能。



「電針」是以極細的針灸針刺激穴位，並結合微弱電流的刺激，用以加強針灸的治療效應。臨床應用電針刺激八髎穴與三陰交，幫助改善頻尿、急尿等症狀，經統計有近七成的成功率，其治療機轉類似薦椎神經與脛後神經

的電刺激（Sacral Neuromodulation & Posterior Tibial Nerve Stimulation），可以抑制來自膀胱的神經衝動、減少逼尿肌過度活動。

臨床調查發現，有為數不少的患者在嘗試過凱格爾運動、骨盆底肌力訓練後，療效還不夠理想，或在西藥治療期間出現便秘、口乾舌燥等難以忍受的副作用，別忘了還可嘗試「中醫針灸」，透過藥物以外的方式改善頻尿、急尿的困擾。

改善症狀日常調養 4 方法

- 1 避免刺激性食物：包含咖啡、酒類、碳酸飲料、辛辣食物、香菸、柑橘類水果或飲料。
- 2 控制飲水量：每天大約1500~2000毫升的飲水，可以隨著活動量或流汗程度微調，但睡前兩小時儘量避免喝水。
- 3 骨盆底肌訓練：收縮尿道周圍與肛門附近的肌肉（想像小便到一半突然中斷時，肌肉收縮的感覺），每次收縮10秒後再放鬆，可以早晚各練習10~15次。
- 4 減重也有機會改善膀胱過動症的症狀。🌐

參考資料：

- 1.沈建武、羅然、孟軍等. 電針療法治療女性膀胱過度活動癥的臨床研究. 中國中西醫結合雜誌,2020年08期,p.1000-04.
- 2.Feloney M. P., Stauss K., Leslie S. W. StatPearls . Treasure Island, FL, USA: StatPearls Publishing; 2022. Sacral neuromodulation.
- 3.Scarneciu I, Lupu S, Bratu OG, et al. Overactive bladder: A review and update. Exp Ther Med. 2021 Dec;22(6):144