

預防女性尿失禁 要識得飲水

女性尿失禁是一個頗難啟齒的問題，有些患者甚至諱疾忌醫。有泌尿外科專科醫生提醒，從滲第一滴尿開始，便須正視；多種疾病都會引致尿失禁，影響患者個人社交或衛生，而女性患尿失禁的比率較男性為高。

大公報記者 陳惠芳

泌尿外科專科醫生張皓琬說，造成尿失禁有多方面原因，發生在女性身上的主要分為兩種，一是壓力性尿失禁，如咳嗽、打噴嚏等；二是急切性尿失禁，患者會有尿急、尿頻、夜尿，部分甚至會有突然其來的急切性尿失禁。另外，還有滿溢性尿失禁，當尿液於膀胱內累積，直至膀胱不能再膨脹，卻因膀胱未能自行收縮，便會「無意識地流出來」。患者包括長者膀胱退化、腦退化、半身不遂、中風後行動不便者。

分壓力性／急切性兩類

「發生在女性身上的，主要是壓力性尿失禁和急切性尿失禁。壓力性尿失禁是當腹部內的壓力增加，如咳嗽、打噴嚏，尿液便會泄漏，主要原因是患者骨盆底肌肉變弱而脫離正常的位置時，用來保持膀胱出口關閉的機能便會變弱，形成壓力性尿失禁。這類尿失禁於女性中較為常見，可由分娩、子宮切除手術和更年期誘發，女性體重（BMI）高於25%，同樣有機會出現壓力性尿失禁，其他原因包括便秘等。至於急切性尿失禁，這種失禁令人常常有急切的排尿需要，但每次只排出少量尿液。這是由於膀胱壁的肌肉『逼尿肌』過度活躍所致，它在膀胱未注滿前收縮，把尿液擠出。急迫性尿失禁也可由膀胱感染引起。糖尿病可引致膀胱神經變得敏感，令患者需要經常排尿。」張醫生說。

她更言要避免尿失禁，需保持生活健康：「食得健康、適量飲水以及運動，均可改善患者情況。如有壓力性尿失禁，抽煙者最好戒掉，因抽煙容易引起咳嗽，還有哮喘，增加盆底肌壓力，當膀胱脹滿時漏尿，即顯示他們患有壓力性尿失禁。女性的發病年齡平均是五十多歲，或是到了停經階段的女士。」

那麼，該如何治療？

她說：「壓力性尿失禁的治療，一般分為非手術和手術治療。前者即是盆底肌收緊運動，通常用於輕度的患者；有些人因為年紀太大，骨盆盆底肌肉太衰弱，可用電刺激治療來強化她們的盆底肌。中度或嚴重患者，她們每天都需要用好厚的護墊，手術治療就可能比較適合她們。手術治療通常是患

者尿道中段沒有張力懸掛帶，此時可用人造纖維或者是自身筋腱，目的是為膀胱頸和尿道提供支撐，做回一個能承受較衰弱的盆底肌肉。研究結果顯示，手術後十年內有八成婦女可以控制尿失禁。而膀胱過動症的治療，首先是要改變小便以及飲水習慣，還要做膀胱訓練，意思是不是一尿急就即刻上洗手間，感到膀胱脹滿約500cc尿液才去，每次小便要有300cc以上。假如行為治療都沒有效，便會用藥物去減低膀胱尿急的感覺，以及增加膀胱的容量。目前市面上有兩種藥物，一種是抗膽鹼藥物，另一種是beta 3-腎上腺素受體作用劑。」

尿頻對患者生活影響大

張醫生補充說，抗膽鹼藥物會帶來一些常見但並不嚴重的副作用，包括口乾、便秘、視力模糊和昏昏欲睡。而beta 3-腎上腺素受體作用劑的藥物副作用包括心跳、痛或者鼻塞，但是以上副作用並不會很嚴重。



▲長遠而言，尿失禁患者可能會產生負面情緒

嚴重的膀胱過動症患者若連藥物也不能完全控制漏尿問題，她說此時或需注射肉毒桿菌毒素或電刺激治療。

張醫生強調，要避免尿失禁，需從第一滴尿開始注意，並說：「本港不少女性受尿頻問題困擾，勿以為尿頻只發生在長者或膀胱過動症的患者身上，飲水太少也會出事。可是，時下年輕女性大多缺乏飲水習慣，每日飲水量甚至少於兩杯，導致尿液極濃，這除了增加患上尿道炎的機遇，更令細菌滋生並刺激膀胱，誘發尿頻。大家別以為是小事，這可對工作、生活以至社交關係造成深遠影響。」

她指男女身體構造不同，男性有前列腺肥大的



▲女性咳嗽或打噴嚏時滲尿，稱為壓力性尿失禁



▲泌尿外科專科醫生張皓琬指，女性患尿失禁的比率較男性高
大公報記者陳惠芳攝

問題，但女性較男性更常有尿頻問題出現。

張醫生續說：「女性只要每日日間小便次數多於八次，並有夜尿，便屬尿頻。一般來說，尿頻多發生於中老年女士身上，主要由於膀胱過度活躍，或因生育及年老造成盆底肌鬆弛所導致。不過，一些不良飲食習慣與尿頻息息相關，例如飲水過急過多、經常飲茶或咖啡等利尿飲品，以及經常進食高鹽或辛辣食物。」她再次強調，飲水對防治尿失禁非常重要，女性可以為自己做小便日記，除可提醒自已，他日若然患有尿失禁，醫生也可根據患者的日記，定出適當的治療方案。

1公斤體重日攝35毫升水

年輕女性較常見的不良習慣是飲水太少，要知每日適當的飲水量，張醫生指可按個人體重計算，每公斤體重應攝取35毫水分，以體重五十公斤的女士為例，每日應飲用1750毫升水。不少人抱有一個錯誤的觀念，以為口渴才需要飲水，結果每次飲幾口水，無法攝取足夠水分，而水分不足除了會令尿液變濃之外，更難以沖走尿道細菌，久而久之容易引起尿頻、發炎甚至結石。

張醫生指飲足夠的水對女性非常重要，並說：「四十歲以上女性常見的膀胱過動症，是尿頻的成因，亦與年老退化有關，患者會突然有強烈尿意或漏尿。有些女性未有正視問題，又覺得用衛生巾以及穿長者滲尿底褲難以接受，結果害怕出街，即使出街，很快便想回家，這會影響個人正常社交活動，長遠或會患上抑鬱症。病情屬中度者，有口服藥物可醫治，但嚴重個案或需注射肉毒桿菌毒素配合電刺激治療。」

依張醫生所言，飲水，健康生活，適量運動，是最根本預防女性尿失禁的方法。



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊

中醫溫腎固攝治尿失禁



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

今期以女性尿失禁作為主題，那麼，中西醫對此病的治療有何分別？除了訪問西醫，記者也訪問了註冊中醫藍永豪。他指從中醫角度，尿失禁是因「腎氣不固，膀胱失約」為重要病因，治療以「溫腎固攝，縮尿止遺」為總原則。辨證後，可透過中藥和針灸為患者進行治療。

藍醫師續稱，針灸方面，醫師一般選取中極、氣海、關元穴，進行隔薑隔鹽灸，灸至小腹有溫熱感為度；針刺則多會選取會陽、中脘、膀胱俞、腎俞、三陰交、飛揚穴，就臨床經驗來說，部分穴位的針感向會陰部放射，效果更為理想。

治療方面，他表示需根據臟腑辨證處方用藥，例如下元虛寒者宜溫腎縮尿，方選桑螵蛸散、縮泉丸、金匱腎氣丸等；肺脾氣虛者宜補肺脾之氣，方選補中益氣湯、理中湯；肝經鬱熱者宜清肝膽實熱，方選龍膽瀉肝湯。中藥學認為，動物類的桑螵蛸和果實，以及種子類的白果、益智、覆盆子、金櫻子均有縮尿作用



▲中藥覆盆子有縮尿作用



▲註冊中醫藍永豪

用，而根莖類的仙茅能溫腎陽，治小便失禁。

藍醫師續言，尿失禁屬於中醫「遺溺、小便不禁」範疇，病位在膀胱，與腎、肺、脾、肝、三焦等臟腑功能失調有關。

他說：「病因病機可概括為膀胱氣化失司，腎氣虛弱、脾氣虛弱、肝失疏泄、肺氣虛弱，三焦運化失司等幾個方面。患者平時可進行提肛肌收縮練習，可加強盆底肌肉及尿道橫紋肌的張力，增加尿道阻力；按專業指導控制排尿，可增加尿道外括約肌收縮力。同時，要注意避免因咳嗽、大笑、搬重物、過度用力、改變體位，而不自主漏尿。」

尿失禁不一定是上了年紀的女性才有，此病影響着不同種族、所有年齡階段婦女。

藍醫師指，儘管它不是威脅生命的疾病，但影響患者正常的社交活動、體育鍛煉和性生活。由於女性通常認為尿失禁是一種隨年齡增長而出現的常見現象，普遍存在診斷與治療的延遲。比如說，急迫性尿失禁可以是膀胱過度活動症的症候，而男性進行前列腺切除術後、婦產產後，乃至中風後發生尿失禁，在臨牀也很常見。即使尿失禁常見於小兒及年老體弱者，假如年輕女性情懷鬱憤，出現肝火偏盛，疏泄太過，也可以出現尿失禁。另外，男性也會有尿失禁問題。

胃功能失調與胃酸倒流



醫生信箱

資深家庭醫學專科醫生陳潔芝

問：醫生，很多謝你上次轉介我去看心臟科，及早發現我患有心臟血管阻塞，現在做了「通波仔手術」，希望以後改善生活習慣和身體的健康。關於我的「火燒心」徵狀，心臟醫生建議我繼續看你。

答：很好。我想再多了解一下你的情況，如你有這「火燒心」徵狀有多久？同時有沒有出現其他徵狀？飲食習慣如何？

問：醫生，我的腸胃不好已有約十多年。有時是像「火燒心」，胸口很痛，有時胃脹，很多噯氣，有時甚至胃痛，多數發生在飯後，尤其是吃得比較飽時就痛。我因工作關係，要很夜才放工，通常（下午）六點吃個下午茶快餐，九點放工，十點回到家裏才吃晚飯，（午夜）十二點便上床睡覺。有時半夜會胃痛醒，好辛苦，點算？

答：你的問題是胃酸倒流病，是屬於胃功能失調問題。病因可以是：（1）胃酸分泌過多；（2）下食道括約肌放鬆（可能因長期勞損而變得不能關緊），以致胃酸逆流回食道。你生活緊張，又肥胖，時常吃得過飽，而且飯後很快便上床睡覺，這些都是引發這病的原因。

問：是啊。自從自己開業做生意，時刻十分緊張業務，所以連吃飯也在趕，心理狀態常常是：趕、趕、趕，多勞多得！簡直是非人生活。我真擔心這胃酸倒流病日後會變癌症，有這機會嗎？

答：一般來說，胃酸倒流病很少會引致胃癌，除非小部分患者有嚴重的食道炎，而長時間的食道炎便有機會引致食道細胞出現異常，再演變成食道癌，但過程通常很緩慢。所以，若徵狀持續，最好照照食道及胃的內窺鏡，看看食道和胃有沒有細胞異常、癌病變的跡象，以及其他問題如胃潰瘍、胃炎、食道炎等；還可以順便檢驗有沒有「幽門螺旋菌」。



▲引致胃功能失調的原因之一是生活緊張

問：醫生，什麼是「幽門螺旋菌」？

答：這是寄生在胃內的菌，香港人約三分一都有這菌，有研究顯示，這種菌跟胃炎、胃潰瘍，甚至胃癌可能有關係。可用藥物去清除，清除後便能改善胃功能失調的徵狀，減少胃癌的風險。

問：我的胃酸倒流病可否根治？

答：若只是功能性問題，沒有結構性的原因，是可以徹底治療的。你應先照內窺鏡，確定沒有其他嚴重病因，及清除細菌。藥物方面可用控制胃酸分泌的藥，最好吃一至兩個月的療程，以治療胃炎。但最重要的仍是要減少壓力，想想賺很多錢重要，還是你的健康重要？另外就是要改變生活習慣，不要吃太多、太飽，睡前三小時都不宜進食。

問：醫生，我明白了，我要早些收工，早些吃晚飯，也要努力減肥啊。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。