

一直跑廁所好困擾 - 淺談頻尿問題

臺北榮民總醫院 家庭醫學部 牛志瑋醫師 / 張曉婷主任

明明才剛上完廁所，沒過多久又有尿意，一直跑廁所好煩人啊！這到底是怎麼一回事？我們又該怎麼辦呢？

什麼是頻尿？

傳統上，「頻尿」的定義是指清醒的時間排尿次數多於 7 次，不過由於這個次數會隨著許多因素(如：生活作息、飲水量多寡、自身急性/慢性疾病、用藥等等)而有所差異，因此 ICS (International Continence Society) 把頻尿的定義調整為：病人(或照護者)自覺解尿頻率已經超過正常次數，不限清醒或睡眠時間，亦不限頻次。

常見造成頻尿的原因

造成頻尿的原因很多，其中最常見為：

- 泌尿道感染：如尿道炎、膀胱炎等
 - 據統計，女性泌尿道感染的盛行率為男性的 3 倍
 - 對健康且活動力正常的女性來說，從開始有性生活到 60 歲這一段時間內，泌尿道感染的盛行率為 2~5%，超過 70 歲時為 10%，80 歲過後提高為 20%。
 - 男性在 60 歲以前泌尿道感染的盛行率小於 1%，但 60 歲以後逐漸增加，80 歲時為 5~10%。
- 膀胱過動症
 - 膀胱過動症在台灣的盛行率約 16.9%，女性盛行率高於男性(18.3% v.s.16.0%)，
 - 盛行率會隨著年齡增長而增加，60 以歲上罹患膀胱過動症的人口約 28.2%。

其他造成頻尿的症狀還包括下列情形，需要醫師進一步評估：

- 非感染性膀胱炎：如間質性膀胱炎
- 慢性病相關：如糖尿病、心臟病、慢性阻塞性肺疾、神經疾病等
- 藥物影響：如利尿劑使用
- 局部膀胱出口阻塞：如膀胱腫瘤、尿道狹窄等
- 心理性排尿：焦慮、壓力

另外，造成男性和女性頻尿症狀的可能原因也會有所不同，醫師也會予以分別考量：

- 造成男性頻尿的因素
 - 攝護腺肥大

- 攝護腺疾病術後
- 造成女性頻尿的因素
 - 停經症候群相關之尿路萎縮
 - 懷孕或婦科問題造成的膀胱壓迫
 - 生殖道感染：如陰道炎等

有頻尿的狀況該怎麼辦？

當有出現頻尿症狀，造成生活上的困擾，建議盡快尋求醫師協助，尋找出頻尿的原因，以對症下藥，提供最適合的治療。

而頻尿的相關檢查包括：

- 病史詢問：如飲水量、每次解尿的尿量、藥物使用、是否接受過膀胱手術或放射治療、本身慢性疾病史和其他伴隨症狀等。
- 實驗室檢查
 - 抽血檢查：檢查是否有高血糖、尿崩症、心衰竭等內科疾病
 - 尿液分析：檢查是否有泌尿道感染
- 超音波檢查：檢查泌尿系統、膀胱和攝護腺是否有異常
- 膀胱鏡：用於檢查下泌尿道系統和膀胱是否有結石或腫瘤；協助診斷間質性膀胱炎
- 膀胱尿路動力學檢查：了解膀胱儲尿和排尿功能、逼尿肌和括約肌協調程度、排尿時的尿流速等等。

若在檢查之後，確定了頻尿為不明原因，且沒有任何器質性的變化，以下是一些幫助改善頻尿症狀的方法：

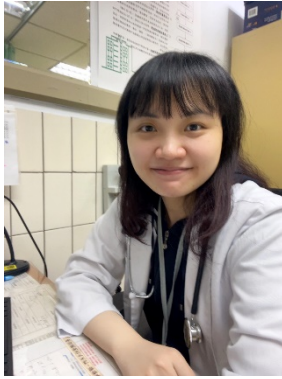
- 膀胱訓練
 1. 固定早上起床後，和晚上睡覺前排尿
 2. 有尿意時不要馬上去上廁所，忍一下，給自己訂一個固定的間隔時間上廁所
 3. 嘗試拉長上廁所的時間間隔，慢慢來，試著多等 15 分鐘，習慣個 1~2 周後，再增加 15 分鐘
- 骨盆底肌肉訓練 (如凱格爾運動)
 1. 做運動前先排空膀胱。
 2. 收縮和放鬆骨盆肌：
 - (1) 平躺在床上，維持雙腳膝蓋彎曲，用腳掌及背部支撐抬高臀部，或是夾緊肛門周圍及尿道或陰道口的肌肉(如憋尿動作)。初期可平躺用力收縮骨盆底肌肉並維持 10 秒，休息約 5~7 秒後再做，連續做 3~5 次，慢慢增加到 20~30 秒。

- (2) 將手置於腹部，過程中沒有明顯的起伏與震動，收縮運動才是正確的；也可以將手指放在陰道裡，手指會感覺到被夾緊。
3. 重覆收縮放鬆動作：重覆收縮及放鬆約 20 次以上，每天至少做 3~4 回(早上、中午、晚上、睡前)，可視個人情況調整時間長短。
4. 熟悉骨盆底肌肉收縮技巧後，可以用坐姿或站姿來進行。
- 生活習慣改善
 - 補充足夠水分，並少量多次的喝水 (喝水少會使尿液變濃，進而刺激膀胱，可能造成不舒服的症狀加劇)
 - 避免茶、咖啡、氣泡飲料等
 - 避免柑橘類食物
 - 避免辛辣食物
 - 避免便秘情況，補充足夠纖維、水分，維持適當運動
 - 維持適當體重
 - 戒菸

參考資料

1. 家庭醫師臨床手冊第五版
2. 臺灣家庭醫學會/家庭醫學與基層醫療期刊/成人泌尿道感染
3. 臺灣家庭醫學會/家庭醫學與基層醫療期刊/膀胱過動症
4. J. F. Wyman et al. *Rosenberg. Int J Clin Pract* 2009; 63: 1122–3.
5. Rogers, R.G. & Fashokun, T.B.(2022). Pelvic organ prolapsed in women: An overview of the epidemiology, risk factors, clinical manifestations, and management. UpToDate.
<https://www.uptodate.com/contents/pelvic-organ-prolapse-in-females-epidemiology-risk-factors-clinical-manifestations-and-management>
6. 衛生福利部國民健康署 – 凱格爾運動練習方法

作者簡介



牛志瑋

現職：臺北榮民總醫院 家庭醫學部 住院醫師

學歷：天主教輔仁大學醫學系畢業

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學