

# 尿頻症



你有沒有留意過自己每天上廁所小便的次數？八次、十次或更多，如果答案是的話，那就不正常，需要留意以下文章的內容了。

很多人以為尿頻症只是老年人的毛病，其實很多中年人亦有此問題，主要是因為在年青時期的不良習慣所導

致。根據醫學資料顯示，身體健康的人，正常每日上廁所小便的次數，日間平均大約是五次，即約隔三至四小時才排尿一次；而晚間不超過一次。當然，長時間過度忍尿，亦可以傷腎，所以日間不應超過六小時不去小便。每次排尿量為300毫升至400毫升。小便後膀胱並非尿全排，不過餘尿量不應多過50毫升。排尿時，應暢順自如，不須用力迫出，亦不應有痛楚。

長期每日頻密去排尿，會導致盤底會陰肌肉Pelvic Floor Muscle變弱，膀胱失去儲尿功能。當你經常感到有尿意，便開始患有尿頻症。有一日當你打噴嚏、咳嗽、大笑或劇烈運動時有小量遺尿現象，就顯示有壓迫性尿遺Stress incontinence的問題已經產生了。但千萬不可不喝水來減小排尿，這會引至很多其他問題，如尿道炎、腎病等。應保持平均每人每日應喝2公升水，即大約8杯水。

研究報告發現，45歲以上的女性有36%的人患有壓迫性尿遺Stress Incontinence。要避免上述情況在中年後出現，我們應該在年青時就要養成良好的排尿習慣。

引至會陰肌肉減弱的原因：

- 習慣性經常排尿。
- 懷孕及停經時，荷爾蒙分泌改變，令韌帶、盤底會陰肌肉變軟鬆弛，導致支持的功能下降。
- 婦女分娩時會陰肌肉會被拉鬆，撕裂，剪開受傷。懷孕期間，子宮的重量日漸增加，盆底會陰肌肉負荷增加受損，多產婦尤甚。

吳黃玉桂物理治療師

- 體重過量。
- 藥性影響，例如某種血壓藥(Minipress)及消炎藥(Surgam)，甚至經常喝濃茶、咖啡。
- 長期咳嗽或便秘。
- 經常抽煙飲酒者亦可能會增加患壓迫性尿遺的機會。

預防勝於治療，無論男女，要防止遺尿現象，就需要了解什麼是盤底會陰肌肉，怎樣鍛煉及加強其控制。

盆底會陰肌肉是指承托著子宮，膀胱以及直腸的肌肉。它在骨盤底、兩腿內，多塊大小肌肉，由尾骨(coccyx)經不同的方向伸展至恥骨(pubis bone)，它包圍尿道，陰道及肛門三個出口。這三個出口處有長長的肌肉打圈般圍着，而形成括約肌(sphincters)，控制著這三個出口的開合。

及早練習盆底會陰肌肉運動，增強它的強度，會減少及預防失禁的情況。善用這組肌肉，更可增加性交的快感。

正如其他肌肉一樣，運動可加強會陰肌肉的韌性，可選擇以下其中一個方法學習：

- 坐在廁板上，雙腿分開，排尿過程的後期，嘗試把尿停下來，此時要留意及記著所用的肌肉及其動作，當小便完畢後，用此感覺作為運動。但千萬不要每次小便都把尿停下來。

- 坐在床上，把你的食指及中指放入陰道內，收緊陰部，感覺陰道深處的肌肉有向上及向入的收縮，及陰道口有握緊手指的感覺。

大力收緊會陰肌肉，之後放鬆，重複做十次，快速地做來鍛鍊括約肌(fast switch sphincter muscles)。這減少打噴嚏、咳嗽、大笑而引起的尿遺現象。

輕輕的收緊會陰肌肉十秒或以上，可幫助支持腹中骨盤內的器官，如膀胱、子宮及腸臟等，尤其是當你站立或跑步時。

此忍尿動作以多做為佳，一般來說每天六次，可選擇小便後的時間練習。除此，盡量避免不需要的排尿。如果你對上述問題或盤底會陰肌肉的鍛煉運動有疑問，可請教你的醫生或物理治療師，他們都可為你提供專業意見。