



香港港安醫院—荃灣
泌尿外科顧問醫生
王明皓

膀胱過度活躍 終日尿急突襲

膀胱過度活躍症是由一組症狀所造成，屬於「症後群」的一種。患者最明顯的症狀是突發性尿急，即是尿意強烈來得好突然，之前可毫無感覺，但數秒內卻忽然尿急非常，要立即衝入廁所，當來不及會擔憂「瀨尿」，或真的忍不住而尿滲甚至尿失禁。此外，亦有尿頻、夜尿的症狀。

正常人的膀胱有400至600毫升的容量，每日小便次數4至8次不等，可隔3小時才去一次小便。但膀胱過度活躍症的患者，膀胱就算只存有50至100毫升的小量尿液已非常敏感，出現異常收縮，導致有突發性尿急，輕則每一小時要去一次小便，重則一小時內去數次。

確切成因至今未明

膀胱過度活躍症的確切成因至今未明，飲用大量酒精或咖啡、茶、汽水等含咖啡因的飲品，以及愛吃朱古力，均容易刺激膀胱。濫藥如服食K仔（氯胺酮），會導致膀胱有病理上的轉變而誘發嚴重的膀胱過度活躍症。此外，一些利尿藥、部分精神科藥物也可增加尿失禁的風險。

膀胱過度活躍症患者不分性別及年齡，有大學研究曾指，本港15.1%的40歲以上華人患有膀胱過度活躍症。雖然此症並非危疾，但會損害生活質素，影響工作及社交。王明皓表示，有些個案是尿急到一開廁所門就已失禁，甚至有患者只要聽到水聲，或遠處見到廁所就尿滲，以致抗拒外出用膳、搭巴士，甚至拒絕和家人、朋友搭飛機外遊探親。

患者若是職業司機、表演者、教師等不

膀胱存有一定容量的尿液就會收縮，令人產生尿意而排尿，但如果在沒刻意大量飲水或酒精下，卻終日異常尿急，需頻密排尿，甚至出現尿滲，或是患上膀胱過度活躍症。到底此症是怎樣形成？膀胱過度活躍又會對日常生活造成什麼影響？這次請來香港港安醫院—荃灣泌尿外科顧問醫生王明皓講解。

響響水聲見廁即尿滲 糾正飲水排尿習慣可改善症狀

方便頻密去廁所的職業更覺困擾。夜尿問題亦會影響自己和另一半的睡眠質素；對於年長患者亦不方便，曾有長者患者因頻頻夜半起床去廁所而跌倒造成骨折需住院留醫。

臨床上，不少60歲或以上的男性，同時患有膀胱過度活躍症及不同程度的前列腺肥大（良性前列腺增生）。前列腺肥大會令排尿「窒吓窒吓」，由於尿流慢，每次膀胱要額外用力收縮來「泵」清尿液，長遠膀胱肌肉會變得結實，令膀胱變得比以前敏感，導致出現頻密尿急，但每次排尿又排得很慢的情況。此外，膀胱過度活躍症的女性患者如果經常尿失禁，也比一般人容易患尿道炎。

要診斷膀胱過度活躍症，醫生會先排除求診者會否患尿道炎、膀胱石、甚至膀胱腫

瘤，因這三種病都會引發相似症狀。

王明皓表示，臨床上，大部分膀胱過度活躍症個案均可根治。治療方法先是採用行為治療，醫生會指導患者正確的飲水和排尿習慣，例如中度至嚴重的患者，建議一次過不要飲太多或飲一整杯水，可改為每小時飲半杯，令製造尿液的時間慢下來，可減少對膀胱的刺激。但切勿刻意大幅減少攝取水分，因為飲水太少，會令尿液濃度提升，反而容易刺激膀胱產生尿意。

其次是在家進行膀胱訓練，開始時先如常去一次小便，其後輕鬆地坐下來，開始逐次忍耐較長時間才如廁，例如第二次小便要比前一次隔多30分鐘、第三次則隔多一小時，如此類推。忍尿時可做提肛運動，或一些分散注意力的活動，例如心算等，並須按醫生指示，定時做骨盆底肌肉運動（見另稿）。另外，提醒過重的患者利用運動配合改善飲食習慣來減重，因為肥胖者會更容易有尿失禁。

一旦以上行為治療仍未能

■ 排尿期間突然忍住唔繼續排是膀胱訓練的一種。

夠控病，就要服藥使膀胱放鬆，來減少突發性尿急、尿頻及夜尿。如不適合藥物治療，或藥療效果不理想，可跟醫生商討，經皮脛後神經電刺激治療，又或接受在膀胱肌肉注射肉毒桿菌素、甚至做手術等的入侵性治療。

若自覺有尿頻情況，可以掃描二維碼並回答膀胱過度活躍症症狀問卷（OABSS）問題作初步自我評估，如總分數高建議找醫生作進一步評估。



掃碼自我檢測



■ 正確飲水有助改善膀胱過度活躍症狀。

醫健 資訊

骨盆底肌運動 重點練鬆緊

肌肉，像忍尿和屁。進行骨盆底肌運動先放鬆大腿，臀部盆底肌肉，達至改善失禁情況。透過持久肌肉強化訓練運動，從而收緊骨功能失效所致之輕中度尿失禁，患者可針對骨盆底肌肉鬆弛或尿道口括約肌

1. 持續性收縮運動（慢組運動：適合「壓力性尿失禁」患者）：用作加強骨盆底肌肉的強度、張力和耐力。
 - 盡力把肌肉慢慢收緊，維持10秒，然後慢慢放鬆休息10秒。
 - 重複10次為一組，每日平均最少做5組，最多10組。可於早午晚及睡前進行，其他額外時間可增加次數。
 - 例如：< 1秒——10秒——20秒>; <——收縮——><——放鬆——>; <——一次——>
2. 快速收縮運動（快組運動：適用於「壓力性尿失禁」患者）：用作通過神經反射的傳導，減少尿急的感覺。
 - 快速收緊和向上提升骨盆底肌肉5秒，然後慢慢放鬆休息5秒，重複進行約5至6次或以上，直至尿意消失為止。
 - 例如：<——5秒——><——5秒——>; <——快速收縮——><——放鬆——>; <——一次——>



如對本文運動有任何疑問，可向你的醫師或護理人員查詢。

■ 骨盆底肌運動任何時候都可鍛煉。