



# 膀胱過度活動症的中醫治療

近期接診了一位中年男性，有高血壓病史30餘年，平時有服降壓藥。2021年8月體檢時發現低度惡性膀胱癌，已進行膀胱鏡手術切除。此後進行了6次膀胱內卡介苗灌注，每次灌注後均發燒39至40度持續2至3天。經膀胱內鏡鏡檢查恢復良好。2022年11月第8次灌注後因無法忍尿而中止。此後出現尿頻、尿急、尿道疼痛，並出現血尿。此種情況持續5個多月，其間不斷地求醫，服用多種不同藥物治療，但仍未能解決尿頻等問題，西醫考慮為「膀胱過度活動症」。2022年5月進行膀胱鏡覆查時見到膀胱嚴重發炎，並取活檢化驗，結果提示為「腎源性腺瘤」，再進行CT檢查腹部，發現腎內結節及囊腫。自2022年8月至今多次膀胱鏡檢查，未發現膀胱內腫瘤復發，僅提示為「腎源性化生」。現自覺尿頻、尿急，小腹隱痛。每日小便超過10次，夜尿2至3次，影響睡眠，口苦舌乾，神疲乏力，納可，大便成型，1至2天1次。舌質略紅，苔薄黃而乾，脈沉細。中醫辯證為「氣陰兩虛，濕熱下注，血瘀阻絡」證。給予中藥內服，針灸疏密波電刺激及艾柱隔薑灸治療2周，上述症狀明顯改善。

## 影響日常生活

膀胱過度活動症（OAB）是一種以尿急症狀為特徵的症候群，常伴有尿頻和夜尿症狀，可伴或不伴有急迫性尿失禁，明顯影響患者的日常生活

活和社會活動，已成為困擾人們的一大疾病。近年來隨着我國進入老齡化社會，以及糖尿病與神經系統損害性疾病的增長，由此《膀胱過度活動症診斷治療指南》中指出，OAB是一種以尿急症狀為特徵的綜合徵，常伴有尿頻和夜尿症狀，可伴或不伴有急迫性尿失禁；尿動力學上可表現為逼尿肌過度活動，也可為其他形式的尿道——膀胱功能障礙。不包括由急性尿路感染或其他形式的膀胱尿道局部病變所致的症狀。

西醫治療包括：一、行為治療：膀胱訓練；盆底肌訓練；生物反饋治療；催眠療法。二、藥物治療：M受體拮抗劑；鎮靜、抗焦慮藥；鈣通道阻滯劑；前列腺素合成抑制劑（咪喹美辛）、黃酮甙等。

## 針藥並施

膀胱過度活動症的中醫治療方法主要包括針灸療法、中藥調理、推拿按摩、穴位貼敷、拔罐療法，建議患者及時就醫。

一、針灸療法：針灸療法通過針刺特定穴位，刺激經絡，以達到調節臟腑功能、緩解病情的目的。對於膀胱過度活動症，針灸可作用於膀胱相關的穴位，如關元穴、中極穴、三陰交穴等，起到溫補腎陽、固攝膀胱的作用。據我們的臨床經驗，深刺八髎穴具有相當好的療效。

二、中藥調理：中醫認為膀胱過度活動症與



▲中醫治療膀胱過度活動症包括針灸療法、中藥調理等。



郭岳峰 郭歌

註冊中醫師

香港中醫藥管理委員會

腎氣不足、膀胱濕熱等因素有關，因此可採用補腎陽、利濕熱、行氣活血的中藥進行調理。如金匱腎氣丸、八正散、縮泉丸等，這些藥物能夠調補腎氣、改善膀胱控制能力，注意遵醫囑用藥。

三、推拿按摩：推拿按摩通過手法作用於膀胱經絡和相關穴位，促進局部血液循環，改善膀胱功能。由醫生進行，主要按摩膀胱經、氣海、三陰交、陰陵泉等穴位，以達到舒筋通絡、調和氣血的作用。

四、穴位貼敷：穴位貼敷是將中藥膏劑或藥線製成的條狀物敷於特定穴位上，通過藥物對穴位的持續刺激作用，達到治療目的。如足三里穴、關元穴、氣海穴等，這些穴位與膀胱功能密

切相關。在醫生指導下進行，將藥物貼敷於相應穴位上，並用膠布固定，定期更換。

五、拔罐療法：拔罐療法利用燃燒、抽吸等方式產生負壓，將罐吸附於皮膚表面，造成局部瘀血，以達到行氣活血、祛風散寒、除濕止痛的目的。在醫生指導下進行，選擇合適的拔罐部位和拔罐時間進行操作。對於膀胱過度活動症引起的腰酸酸軟、小腹墜脹等症狀有一定的輔助治療效果。在治療過程中，患者應保持飲食健康，避免食用辛辣、油膩、生冷等刺激性食物，減少咖啡、酒精等利尿飲品的攝入。適量運動，如散步、太極等，有助於促進氣血運行，但應避免劇烈運動。

## 良好氧氣可調節血壓

氧氣在心血管健康中扮演着至關重要的角色：

**支持細胞呼吸：**氧氣是細胞產生能量的關鍵。心臟和血管中的細胞需要氧氣來進行有氧呼吸，這一過程產生能量，支持心臟的正常運作和血液循環。

**促進血液循環：**氧氣的存在對血液循環至關重要。當身體運動時，肌肉需求增加，心臟會加快跳動以增加氧氣的供應。

**調節血壓：**氧氣的供應有助於擴張血管，這對於降低血壓非常重要。當血管擴張時，血流更加順暢，可以降低心臟的負擔。研究表明，良好的氧氣供應可以幫助維持正常的血壓水平，降低高血壓相關疾病的風險。

**減少氧化壓力：**氧氣在體內的平衡對維持細胞健康至關重要。過量的自由基會導致氧化壓力，損害心血管系統。氧氣的適當利用有助於減少這種壓力，保護心血管細胞。

**促進新陳代謝：**心臟需要大量的氧氣來保持其正常運作。氧氣參與心臟的能量代謝，促進心臟肌肉的健康。缺氧會導致心臟功能下降，增加心臟病和心衰的風險。充足的氧氣供應可以提高運動表現，增強心臟的泵血能力，這對於維持心血管健康至關重要。定期運動能增強心臟的耐力和效率。

## 有氧運動助控制血糖

氧氣在身體控制血糖方面具有重要作用：

**促進細胞代謝：**氧氣是細胞進行有氧呼吸的必要成分。通過這一過程，細胞能更有效地利用葡萄糖，將其轉化為能量，從而降低血糖水平。氧氣在葡萄糖代謝中扮演關鍵角色。當細胞獲得足夠的氧氣時，能夠更有效地將葡萄糖轉化為能量。這不僅減少了血糖的波動，還有助於降低胰島素抵抗的風險。有效的葡萄糖代謝有助於預防2型糖尿病的發生。

**改善胰島素敏感性：**良好的氧氣供應可以改善胰島素敏感性。當身體細胞能夠有效利用氧氣時，胰島素的作用會更加明顯，從而有助於降低血糖水平。這對於糖尿病患者尤其重要，因為他們需要維持穩定的血糖水平以防止併發症的發生。

**促進脂肪代謝：**氧氣參與脂肪的代謝過程，幫助將脂肪轉化為能量。這有助於減少血液中的游離脂肪酸，進而影響胰島素的分泌和作用。氧氣有助於促進脂肪的氧化，從而減少體內脂肪的堆積。當身體獲得足夠的氧氣時，脂肪能夠更有效地轉化為能量，這對於維持健康的體重至關重要。過多的體脂肪會導致胰島素抵抗，進一步影響血糖水平。

**支持運動：**運動能提高氧氣的攝取和利用效率，並促進葡萄糖的消耗。在運動過程中，肌肉需要更多的能量，這使得血糖被有效利用，從而控制血糖水平。

**促進腸道健康：**氧氣有助於維持腸道微生物群的平衡，健康的腸道微生物群能提高葡萄糖的代謝，進而影響血糖水平。

為了促進身體健康，特別是心血管和血糖健康，我們可以採取以下措施來增強氧氣供應：規律運動、深呼吸練習、改善空氣質量、均衡的飲食、攝取富含抗氧化劑的食物。

## 心臟和血糖的雙重守護

# 高壓氧治療

## 的奇妙之旅

健康人生

人體的每個細胞都需要氧氣來進行代謝，從而產生能量。氧氣不僅對於基本的生理功能至關重要，還對心血管健康和血糖控制有着深遠的影響。今期「健康人生」，我們將探討氧氣如何促進身體健康，特別是在心血管系統和血糖管理方面的作用。



◀高壓氧艙。  
▼規律運動有助增強氧氣供應。



## 高壓氧治療的原理

高壓氧治療（Hyperbaric Oxygen Therapy, HBOT）是一種通過在高於正常大氣壓的環境中吸入純氧來促進身體健康的療法。這種治療方法最初用於治療潛水病和一氧化碳中毒，但隨着研究的深入，越來越多的證據顯示高壓氧治療對心血管健康和糖尿病控制方面也具有顯著的益處。

高壓氧治療的核心原理是增加氧氣在血液中的溶解度，從而促進組織的氧氣供應。在高壓環境下，氧氣分子可以更有效地滲透到細胞和組織中，這對於促進細胞修復、減少炎症和改善代謝過程具有重要作用。

在心血管疾病中，

HBOT可能改善缺血組織的血流和氧氣供應。該療法可以促進血管新生（新血管的形成）、減少水腫並改善現有血管的功能。

**心絞痛和心肌缺血：**多項研究表明，HBOT能緩解心絞痛症狀並改善缺血性心臟病患者的氧氣灌注。一項隨機對照試驗顯示，接受HBOT的心絞痛患者在運動耐力和生活質量上有顯著改善。

**心臟衰竭：**研究表明，HBOT可能通過增強心輸出量和改善心肌氧合來使心臟衰竭患者受益。一項研究發現，慢性心臟衰竭患者在接受HBOT後，運動能力和症狀均有改善。

**心肌梗死後：**HBOT被研究作為心肌梗死後的輔助治療。有些研究表明，它可能減少心肌梗死的大小並改善恢復結果，儘管還需要進一步的研究來建立明確的指導方針。



周卓威

急症科專科醫生  
香港高壓氧醫學學院

