

養成放尿好習慣・脫離廁所长宿命

文 / 尿動力檢查室 鄭怡音 技術員、趙紹容 技術員

「阿花啊！你嘛幫幫忙！走進餐廳到現在才喝幾口水，你就跑了3次廁所！」阿春提著她那獨特的嗓音，對著剛從廁所出來的阿花嚷嚷。

阿花脹紅著臉，快速回到座位推一推阿春：「你麻卡小聲！我嘛不想要這樣，不過就是沒法度，最近常常想要跑廁所，晚上也要起來好幾次，連和別人去遊覽也不敢，想到要坐車就煩惱！」

「我問你，我安ㄟ乾要去看醫生，不過我也有聽人家說有尿就要去放，禁尿不好，好加在！這間餐廳的便所很清氣，無～我也不敢去放，一定會擱禁到發炎！」阿花喃喃自語說個不停，像似解釋著不用看醫師的理由。

這是阿花，42歲女性，膀胱及子宮無脫垂現象，尿液常規檢查無發炎現象；白天約1小時上一次廁所，晚上起床解尿4次以上，擔心在外找不到廁所，又嫌公共廁所不乾淨，不敢出遠門，不敢喝水，你也有和阿花一樣的困擾嗎？！

頻尿會使病人不敢喝水，不敢喝水會使得尿液減少，因而更惡化膀胱的情形，因為尿少會有急尿、排尿困難、腰背酸痛等症狀

出現，也大大增加膀胱炎的機會，只有適度的喝水、不要過度憋尿、也不要一有尿液感就去解尿【別忘了！膀胱不僅只有排尿功能，它還有貯尿的功能】、不要過度勞累、注意個人衛生，才能避免膀胱炎的發生。

婦女泌尿科門診中病人最常見的抱怨就是「小便多」，事實上不是「小便量多」而是「小便次數多」；小便頻繁使得病人不勝其擾，一下子就要去廁所報到，每次解得不多卻又意猶未盡，使得整日精神恍惚影響工作和事業，若在晚上更是影響睡眠。

小便次數影響生活很大，也很容易養成習慣，當小便習慣養成了，只要不影響正常作息就無大礙。一旦覺得生活受到干擾就應該向專科醫師求助；終其一生沒有尿尿煩惱的人屈指可數，如何預防膀胱炎、克服頻尿困擾，養成良好排尿習慣是首要之務。

一般而言最常見的解尿困難原因有以下幾種：

★ 因老化、生產因素導致骨盆底肌肉鬆弛，造成盆腔器官脫垂，而造成尿液滯留或膀胱過動症狀。

★ 因為工作、環境關係，經常憋尿，憋到無法忍耐了，到廁所又因為馬桶蓋太

髒，擔心感染到傳染病，只好半蹲排尿，長年下來，骨盆底肌肉過度緊張，造成功能性膀胱出口阻塞。

★ 正常人小便時需膀胱的逼肌尿收縮，配合尿道括約肌放鬆，逼肌尿與尿道括約肌協調，便能輕鬆排尿。

★ 一般人則因習慣憋尿、膀胱過動症、精神緊張或排尿姿勢不正確而造成骨盆底肌肉過度緊張，排尿時尿道無法順利放鬆，因而造成排尿困難。

頻尿常見的檢查：

★ 排尿日誌的紀錄及判讀。

★ 尿流速檢查合併膀胱超音波來篩檢患者。

★ 尿動力學檢查篩檢逼肌尿與尿道括約肌協調性。

★ 錄影尿動力學檢查可更進一步精確的指出功能性阻塞的位置與膀胱逼尿肌的生理表現。

頻尿常見的護理衛教：

除醫師常建議使用藥物或物理治療來放鬆過度緊張的骨盆底肌肉外，患者也應改變其生活型態，養成正確的排尿習慣：

★ 適度的攝取水份每天約1500cc～

2000cc。

★ 不要因害怕找不到廁所，一有尿液感就去排尿，需適度的貯存尿量，使每次排出尿量約在250cc～400cc之間。

★ 如廁時間需從容切忌來去匆匆。

★ 不要使用腹壓排尿。

★ 以標準的坐姿或蹲姿排尿、切勿半蹲。

★ 採坐姿時切忌墊腳尖。

★ 若因馬桶過高，可在腳底下墊一小板凳，使骨盆底肌肉放鬆。

★ 避免穿過緊的衣服。

★ 放鬆緊張的生活壓力。

★ 避免過度肥胖或節食而造成體重劇烈變化。

最後，要提醒大家，正確的解尿姿勢是雙腿打開，腳踩小凳子，將身體前傾，肚子放鬆，重點是要放輕鬆，不要一有尿意就急著去尿尿，還是要適度的喝水，如有尿意問題，已經困擾生活，就應該放開心向醫師求診，讓專業醫師協助您解決你的尿尿問題，才可以脫離到廁所報到多次的頻尿困擾問題，享受出遊的開心與樂趣。