

## 產後尿失禁，起因於腎虛

◎北醫附醫傳統醫學科陳萍和醫師◎



產後尿失禁(post partum urinary incontinence, PUI)是指繼發於妊娠及分娩後的女性尿失禁 (urinary incontinence, UI)，發生率高，加上突然出現的尿失禁狀況帶來生活上的不便和巨大的心理壓力，往往限制了產後尿失禁患者許多的正常社交及日常活動，甚至嚴重地影響產後婦女的生活品質和身心健康。

產後尿失禁發病原因為：①陰道分娩後引起骨盆底肌收縮力減弱；②骨盆底神經損傷；③尿道控制機制的影響，即產後尿失禁持續存在的婦女有效尿道長度縮短，尿道關閉壓力降低，咳嗽、打噴嚏、用力時腹壓增加超過尿道內壓力，導致尿失禁。④骨盆腔器官前部區域缺陷。指陰道前壁及膀胱膨出，發生在陰道下段的膨出與壓力性尿失禁相關，發生在陰道上段的膨出與排尿困難相關。⑤產後太早劇烈運動或從事重體力勞動，致使產後鬆弛的盆底肌組織不能復原。

中醫認為經產時損傷腎氣，產後失血過多，經脈空虛損傷中氣，《靈樞·口問篇》云：“中氣不足，溲便為之變”，沖任失養致膀胱氣化失職，小便失禁，若腎氣充足，則膀胱氣化有權，水道通利；腎元不固，命門火衰，不能鼓動膀胱氣化，導致水道通調受阻，出現尿頻、尿急、排尿不暢；《朱丹溪·小便不通》中也提出了“提其氣，氣升則水自降，益氣承載其水也”，而日本學者研究認為女性尿道綜合症與瘀血密切相關，特別是盆腔內血流的緩慢，局部體液的鬱積均可導致本病的發生。我們認識到基於腎虛基礎上的血瘀證將近半數，因此腎精虧虛，血行無力，血瘀下焦，經絡阻滯，膀胱氣化不利，也可導致尿道綜合症的發生和發展，瘀血是本病之標，臨床治療當不忘活血化瘀。這也是中醫強調產後服用生化湯的另一個理由。

針灸治療產後尿失禁是刺激相應的穴位，調理失衡的臟腑經絡氣血。電針腎俞、會陽穴可以興奮交感神經，使尿道外括約肌收縮，而調節排尿。關元穴是足三陰、任脈之會，人體元氣之本，三陰交為三陰經之交會，有補腎、強肝、益脾之功效。

現代研究顯示，補腎中藥具有一定的調節逼尿肌功能和膀胱括約肌開合的作用，從藥物對膀胱尿流動力學影響反證“腎合膀胱”的經典理論，揭示了腎虛膀胱氣化失常，開合失度的部分實質。流行病學的研究也表明，女性尿道綜合症的患者中，以腎虛證型最為常見，故腎虛是女性尿道綜合症的主要病機。

產後盆底復健治療是一種無損傷、簡便、安全、有效的治療方法，是女性尿失禁非手術療法中一個良好選擇，也是減少產後尿失禁發生率的重要關鍵。於孕期和產後早期的盆底肌復健訓練是非常重要的，各類臨床研究觀察也肯定了產後盆底肌復健治療尿失禁的重要性，凱格爾運動（Kegel Exercise）就是一種常用的骨盆體操。建議婦女在產前即開始做骨盆底肌肉收縮運動，好處可以持續到產後一年，特別是那些事前已發現肌肉有變弱的婦女。