



女性更年期尿失禁之中醫治療

傳統醫學科 歐景騰醫師

據衛生署國民健康局公布針對 2263 名 54 歲以上女性調查發現，國人 54 歲以上女性尿失禁的盛行率達 23.4%。尿失禁不但有尿味難聞或泌尿道感染，更會對個人的生理、心理造成影響，嚴重時還造成日常生活極大的不便。

女性更年期尿失禁發生最常見的原因為：骨盆底部支持尿道擴約肌及膀胱頸的肌肉鬆弛，當腹部用力時，膀胱下垂就會導致膀胱頸及尿道打開，引發尿失禁。再加上體內雌激素減少，造成尿道黏膜萎縮，使尿道的阻力下降，更加重其症狀。因此日常生活如抬重物、咳嗽、打噴嚏或大笑時，會使腹壓上升，尿液因壓力變化因而不自主的流出。通常發生於自然產後的婦女、曾經做過骨盆腔手術及停經後的婦女。

中醫認為本病的病因主要在於脾腎虧虛。脾虛則中氣下陷，宗筋鬆弛，膀胱容易下垂，腎虛則下元不固，膀胱收攝失調，因而導致小便失禁。治法方面，歷代醫家多從益腎健脾、收斂固澀著手。臨床上常以補中益氣湯、縮泉丸或腎氣丸加減治療，如更年期相關的症狀明顯，也可一併治療。

此外，針灸、溫灸和薰臍療法可快速升提下元丹田之氣固腎止漏，也是不錯的選擇。薰臍是以適當的藥物製成膏狀，填充於肚臍上，上面放置艾條，利用艾火燃燒的熱氣將藥物經由肚臍傳導至人體內，適合體質虛寒的人。針灸、溫灸係以曲骨、中極、氣海、關元等穴位為主，6 次為一療程，通常施行 1 至 2 療程即可見效。

尿失禁患者日常飲食可輔以黃芪、蓮子、山藥、白果仁、芡實、核桃仁等升提固澀之品，煲湯或粥食作為食療，對有身體亦有調治作用。平日可多做提肛運動或腹式呼吸，也有助於升提中氣及訓練骨盆底肌肉，加強骨盆底的支撐功能。



平日可多做提肛運動或腹式呼吸，也有助於升提中氣及訓練骨盆底肌肉，加強骨盆底的支撐功能。