

出門在外，先忍一忍吧！——談憋尿

楊勤榮

護理師

某日，李小姐吃完大餐後由台中搭車回台北，雖然離開餐廳前已先行上了廁所，但經過二小時後，李小姐在座位上卻仍是坐立難安，這是因為午餐時間喝了太多茶水及咖啡，使膀胱脹得很難受，以致期間只能忍耐地夾緊大腿，心中祈禱著不要塞車、快快到達目的地，好找個化妝間一瀉千里。相信李小姐的經驗，在每個人身上都曾有過，這裡就來談談「憋尿」對健康到底有什麼影響？

正常的膀胱當累積尿液達到 150c.c.時，會有初步的尿意，此訊息在很短暫的顯現後便消失；當儲存的尿液累積到 200 c.c.時，尿意就會顯得比較強烈，如果無法到廁所排除，膀胱還是可以容許忍耐著；一旦尿液增加到 400 c.c.，尿意就會增強到讓人非解不可的程度，迫使人們上廁所解決。而人在經過社會禮俗的教化下，若因場合不允許上廁所，我們經常會用意志力繼續憋著，這是由於膀胱的伸縮彈性有很大的容納度，但是，所謂物極必反，如此長時間地憋尿是會對身體造成影響的，可由以下三點來說明：

1. 膀胱黏膜具抵抗細菌入侵的作用，長期長時間憋尿會使膀胱黏膜抵抗力降低，細菌伺機繁殖，細菌的毒素開始破壞膀胱黏膜的細胞及微血管，造成膀胱炎及血尿，若感染繼續往上蔓延，

則可能造成腎臟炎。

- 2.膀胱逼尿肌的肌肉層裡有控制膀胱的神經元，憋尿使膀胱過度膨脹，膀胱壁肌肉過度拉扯而破壞了埋藏於內的神經元，致使排尿時逼尿肌無法完全收縮，將膀胱中的尿液排乾淨，會出現下腹痛、頻尿、尿不乾淨等症狀，造成生活上極大的不便。
- 3.當膀胱脹滿時，收縮壓會較平時升高 33 mmHg，舒張壓升高 16 mmHg；其中收縮壓大於 170 mmHg 的人高達 43%，舒張壓高於 100 mmHg 者占 41%；接著排空膀胱後，收縮壓仍較平時高 23 mmHg，舒張壓則高出 6.5 mmHg。此研究結果顯示，憋尿者若有心臟血管疾患，容易引發中風、心肌梗塞、猝死等問題（恩主公醫院泌尿科，2003）。

了解憋尿的影響後，是否養成「有尿就解」就是正確的解尿習慣呢？馬偕醫院蘇聰賢醫師指出，若一有尿意就解放，長此以往，膀胱容量會變小，而引起所謂的「膀胱過動症」，於是蘇醫師強調，正確的觀念應是「不要長時間憋尿」。除了具備以上的正確觀念之外，日常預防憋尿之道無他，就是在生活中應注意每日攝取 2000~3000 c.c.的水分，且每間隔 3~4 小時排尿一次；若需長時間或經常開車時，可在路線圖中多畫上幾個方便據點，踏上旅途前勿喝咖啡、茶、啤酒等利尿的飲料。

最後，再次呼籲民眾，千萬不要刻意憋尿，但也不要矯枉過正，應在「憋與不憋」中找出平衡點。趁年輕時就宜好好保養、善待膀胱，到老年時它才不會罷工；堅守膀胱完善的功能，讓它健康地陪您到老。

