

女老師一晚要 8 次

「膀胱過動」 尿急害慘性生活！

一名 30 歲女老師，對自己要求甚高，在教學上也是相當嚴謹，從一年多前開始，常覺得尿憋不住，一堂課 45 分鐘，休息時間一定要去上個廁所，有時候課堂上也忍不住尿意，到後來頻尿狀況日趨嚴重，讓她相當困擾。

萬芳醫院婦產科主治醫師張宇琪表示，女老師向她哭訴，最近越來越容易尿急，每次尿意總是來得又急又快，根本止不住，出門在外更是每到一個新地點就要找廁所，跟丈夫親熱到一半的時候，也突然想小便，還曾經睡覺時起床上 8 次廁所，但每次的尿量卻很少，嚴重影響生活品質，只好求診治療，經過問診及解尿日記的觀察，還有其他理學檢查，發現女老師罹患「膀胱過動症」。

張宇琪說，正常人每日排尿次數以不超過 8 次為佳，尿量標準則是每次 300-400ml，由於女老師的膀胱已嚴重萎縮，每次排尿只有 100ml 左右，因此為她進行「膀胱鏡水擴張手術」，也就是從尿道端灌注食鹽水，直到膀胱內壓介於 80 公分水柱，將病人的膀胱容量撐大，恢復彈性，改善過度敏感的膀胱。

張宇琪指出，膀胱過動症的好發率在女性族群約佔 3-4 成，且根據她的觀察，一半以上罹患此疾病的患者，大多個性急迫、求好心切、凡事追求完美，遇事容易焦慮，由於常處在高壓的狀態下，導致膀胱不停收縮，即便只有一點點尿液，也會想小便。

另外，有些行為也容易出現膀胱過動症，如從小被教育不要憋尿，一有尿意就上廁所，這樣的行為也易造成膀胱萎縮。其他像是膀胱逼尿肌活性過強，都有可能致病。

張宇琪也呼籲，女性朋友的水分攝取量要足夠，最好採少量多次喝水方式，每次飲水量約 50cc 即可；且最好隔 2-3 個小時再上一次廁所，練習「撐」一下膀胱，同時也應避免油炸及辛辣飲食的過度攝取，睡眠也應充足，如此才可避免膀胱過動症。