

# 女性夜尿的診斷與治療

泌尿科主治醫師 陳欣宏

根據臺灣的婦女健診調查統計數據顯示，有高達80%的人有過一晚爬起來上一次廁所的經驗，而大約有30%的人是曾經一個晚上至少起來上廁所兩次，更年期婦女則更有約50%的人出現夜尿現象。以往臨床上將一晚至少起來2次排尿稱為夜尿，但自2002年起的夜尿診斷標準，是指發生在夜間、在解尿之前即醒來、並且有一次以上起身上廁所排尿者，即可稱為夜尿。不管是哪個年齡層的女性，都可能發生夜尿問題，但因年齡不同，造成夜尿的原因也有所不同。

若以更年期為一個分水嶺，年輕女性與年長女性可能有著不同的致病因素：

## 一、年輕女性造成夜尿常見的原因：

- 1. 膀胱過動症：**是因為膀胱太過敏感或是骨盆腔肌肉異常收縮所致，症狀除了夜尿外，頻尿、尿急、甚至尿失禁都可能出現。
- 2. 間質性膀胱炎：**好發於情緒容易緊張、個性執著的女性，但詳細病因尚不清楚，症狀包括夜尿、頻尿、血尿、下腹部不適、陰道脹痛或酸痛、及下背部疼痛等，症狀與骨盆腔痙攣有極大的關係。

## 二、更年期後女性造成夜尿的原因：

除可能也有上述原因之外，還有下列各種可能：

- 1. 心血管疾病：**因血液循環較差，下肢靜脈迴流功能減弱，導致白天下肢經常可見水腫症狀，但到了晚上睡覺時，因身體平躺幫助液體回流，就會產生夜尿。
- 2. 腦部疾病：**如腦瘤或腦中風等腦部疾病壓迫到神經，引起膀胱肌肉過度收縮而增加排尿的機會。
- 3. 糖尿病：**併發神經發炎，影響膀胱收縮功能，尿液經常累積於膀胱中而沒有排乾淨，

膀胱容積減少就容易產生夜尿。

- 4. 荷爾蒙分泌減少：**女性荷爾蒙分泌減少，膀胱肌肉張力逐漸衰弱，一有尿意就需要上廁所，晚上睡覺就容易出現夜尿現象。
- 5. 身體老化：**例如血管收縮素分泌減少、腎功能減退等，都會導致夜尿的發生等等。

當然，除了身體自然老化及疾病所導致的夜尿，生活及飲食習慣與夜尿的發生也息息相關，像是缺乏運動、嗜吃添加人工糖精的飲料或是睡前飲用利尿的酒、茶、咖啡等，也都會導致夜尿的發生。

## 三、夜尿，直接或間接的影響

夜尿不只會讓人中斷睡眠，影響生活品質甚大，對於老年人來說，甚至還可能潛在對生命的威脅，千萬不可輕忽大意。例如老年人視力原本就比較差，加上半夜光線昏暗、視野不佳，很容易在起身上廁所時發生跌倒，除了外傷、骨折等造成活動機能減退外，還可能因夜間溫度變化而併發原本已存在的血管疾病重症，若家人沒有及時察覺，極可能導致生命危險。除此之外，夜尿也可能是生理病變的徵兆；例如停經婦女出現夜尿可能是

因為老化或是荷爾蒙分泌減少所引起，但也可能是心腦血管疾病、膀胱病變或是內分泌失調等潛在疾病的先兆，建議患者要提高警覺，適時前往醫院就診，以確定病因。

## 四、掌握其發生夜尿的原因，才能對症下藥

一旦開始出現夜尿的症狀，患者應該透過尿液排放紀錄先進行評估。例如正常喝水的情況下出現了夜尿，隔天睡前試著減少喝水量，觀察是否有效減少夜尿的次數，若成功改善這令人困擾的狀況，即表示是液體攝入過多所致，不用過度擔憂；但假使仍沒有改善，觀察結果顯示每次夜尿的尿量少但次數多，或是夜間多尿甚至超過白天排放的三分之一尿量等，這都不是正常的現象，患者可以攜帶2~3天的排尿記錄至醫院，協助泌尿科醫師的檢查及判斷。

要改善夜尿狀況，首先一定要掌握其發生夜尿的原因，才能對症下藥。例如因動情激素分泌減少的更年期婦女，可能會發生夜尿、頻尿等生理現象，可以經由醫師診斷後，給予適量補充女性荷爾蒙的藥物，即能有效改善夜尿情形；而針對膀胱過動症的患者，則可開立抗乙酰膽鹼或抗蕁毒鹼藥物，減緩膀胱平滑肌的過度收縮，以緩衝急尿感；也可以透過凱格爾運動的訓練，加強骨盆底肌肉的收縮力量，可有效改善頻尿、急尿、甚至尿失禁的症狀而減少夜尿的次數，進而因此改善睡眠狀況，達到身心平穩的功效。對於平常就有應力性尿失禁患者，例如跑步或咳嗽等腹部用力即會產生漏尿；以及嚴重的膀胱過動症可能合併出現急迫性尿失禁患者，則可能需要更介入性的治療。本院除了提供嚴重尿失禁患者各種微創手術之外，近日亦引進最新型陰道雷射治療儀器，給病患另一種低侵襲性、免麻醉風險的另一項選擇。

## 五、夜尿的預防與改善

另外，有夜尿困擾的患者，生活型態、飲食及運動習慣的改變也相當重要，包括：

- 1. 減少啤酒、咖啡、茶及添加人工糖精的飲料攝取。**
- 2. 部分水果如瓜果類的西瓜、香瓜，或是薏仁、綠豆等食物都具有利尿效果，晚上或睡前應盡量不要食用。**
- 3. 過鹹、過油膩等重口味食物不要吃太多，例如鹹酥雞、麻辣鍋等，這些食物吃下肚後容易出現口乾舌燥的現象，無意中讓人增加喝水量，就可能引起夜尿。**
- 4. 持續且中等程度以上的運動是非常重要的，缺乏運動者白天易引發下肢水腫，當睡覺躺平時，下肢水腫透過靜脈回流的生理機制，也容易產生夜尿。**
- 5. 平日的運動除了可以選擇強化心肺功能的運動（例如健走、游泳等），或增強核心肌群訓練的運動等，也可透過凱格爾運動的練習，加強骨盆底肌肉的收縮力量，可有效改善頻尿、急尿、甚至尿失禁的症狀。**

女性夜尿的問題常因婦女的隱忍而被忽略，但每天睡覺都因為想要排尿而被迫起床，中斷睡眠著實也是一場夢魘，提醒患者不要因為習慣了它的存在而忽視了可能發生的病變，應儘早就醫診斷，不只能解決惱人夜尿的問題，還能及時找出病因，徹底治療這惱人的問題。

耶和華的眼目，看顧敬畏他和仰望他慈愛的人（詩篇 33：18）

### 陳欣宏醫師 泌尿科門診時間

上午：週一、週三  
下午：週四（特診中心）