

# 問君能有幾多尿 點點滴滴都是愁

## 針灸讓您小便更順暢

文／中醫部 醫師 洪毓珮、楊育書

**常**聽許多中老年男性說：「晚上睡不好，一晚總要起來上廁所好幾次！」如果這樣的問題發生在年輕男性，通常是因為感染或發炎所引起；但在年紀大的男性，則多與攝護腺病變脫不了關係，最明顯的症狀就是排尿不暢、點滴不盡和跑廁所次數增加。這種情形在50歲男性的發生機率为50%，60歲發生機率为60%，年紀越大，發生機率越高。

攝護腺也稱前列腺，肥大原因仍未明瞭，目前所知可能與性激素代謝紊亂學說與雙氫睪固酮學說有關，由於年齡老化，睪丸萎縮，睪固酮減少，攝護腺得不到睪固酮的支持，組織便跟著增生肥大；又或者是上了年紀之後，攝護腺細胞中的5 $\alpha$ -還原酵素增加，導致攝護腺增生肥大。

臨床上有國際攝護腺症狀評估表可供參考，共有七個問題，每題0-5分，第八項是影響日常生活的嚴重度，決定了未來治療的必須性。第八項問題，每題0-6分，分數越高越嚴重。

輕度：0-7分

中度：8-19分

重度：20-35分

一般說來，輕度症狀，觀察即可；中度症狀，須藥物治療或手術；重度症狀則以手術治療為主。

攝護腺肥大的症狀

- 頻尿，無論白天或晚上都會如此，且每次的尿量減少
- 急尿
- 排尿遲滯，剛開始排尿時，要等上一段時間才解得出來
- 排尿困難，常見於剛開始要排尿時
- 需要用力擠壓才能排尿
- 膀胱排空不完全，而有餘尿的感覺
- 尿流的力量減弱
- 滴尿，解尿時一滴一滴的流出少量尿液

國際腺攝護腺症狀評分表（1995年由世界衛生組織所制訂）

國際攝護腺症狀評分表							
	完全沒有	5年內不到1次（偶爾）	不到1年（三不五時）	大約1年	超過一半次數（經常）	都是如此（總是）	患者症狀的評分
1. 在過去1個月內，您是否有小便解不乾淨的感覺？	0	1	2	3	4	5	
2. 在過去1個月內，您是否不到2小時就還要再去小便1次？	0	1	2	3	4	5	
3. 在過去1個月內，您是否有小便斷斷續續的現象？	0	1	2	3	4	5	
4. 在過去1個月內，您是否有憋不住尿的感覺？（尿急就憋不住）	0	1	2	3	4	5	
5. 在過去1個月內，您是否有小便無力的感覺？	0	1	2	3	4	5	
6. 在過去1個月內，您是否需要用力才能解出小便？	0	1	2	3	4	5	
	完全沒有	1次	2次	3次	4次	5次或以上	
7. 在過去1個月內，晚上睡覺前，您一般需要起床小便幾次？	0	1	2	3	4	5	
症狀計分的總評分 =							
因泌尿系統疾病的症狀而影響了生活品質							
	非常滿意	滿意	還算滿意	無所謂	不太滿意	不滿意	非常不滿意
8. 如果您以後的小便情形都和現在一樣，您會覺得如何？	0	1	2	3	4	5	6
症狀計分的總評分 =							

治療所用西藥的剖析

	α阻斷劑（如Doxazosin）	5α還原酶抑制劑（如Finasteride）
藥效	放鬆攝護腺與尿道平滑肌，改善排尿問題	使肥大的攝護腺變小，進而改善排尿症狀，降低急性尿滯留
作用速度	快	較慢
副作用	少數病患會產生姿態性低血壓、頭暈、無力感、下肢水腫	少數病患會性慾降低或產生性功能障礙

當然，必要時，患者也需要手術治療，最常見的手術為經尿道攝護腺切除術。有研究指出多吃豆類食品（大豆、豆腐、豆漿等）、青色葉菜類蔬菜、番茄，少吃動物性脂肪及紅肉，可以減少攝護腺肥大，甚至罹患攝護腺癌的機會。

在中醫方面，攝護腺肥大的症狀相當於古籍中所記載的「癰閉」、「遺溺」、「小便不通」、「小便閉結」等表現，如《素問·宣明五氣篇》：「膀胱不利為癰，不約為遺溺。」原因有以下幾種：痰瘀互結（類似攝護腺血液循環不良）、腎氣不足、膀胱氣化不利（類似膀胱收縮無力）、濕熱下蘊（類似泌尿道慢性發炎）、氣機疏泄失調（類似神經調控不良）等。根據不同症狀及緊急程度，而有不一樣的治療方式。🌐

攝護腺肥大的治療		
基本用穴	中極、水道、膀胱俞、三陰交	
兼證	小便點滴不爽、排出無力、腰膝酸軟、面色恍白、形寒怕冷	命門、腎俞、關元、氣海
	小便點滴不爽或有灼熱感、顏面潮紅、口乾咽燥、五心煩熱、舌紅少苔	太谿
	少腹墜脹、夜尿、頻尿、尿失禁、尿完有餘滴、排尿無力、墜肛感、胃口不佳、氣短無力、舌淡苔白	中脘、脾俞、足三里
	小便頻急、尿道灼痛甚至血尿、或尿閉不通、小腹脹痛、大便不暢、口苦口乾、舌苔黃膩、舌紅	陰陵泉
	小便不通或通而不爽、情志抑鬱、煩躁易怒、少腹脹滿、舌紅苔白	太衝
小便點點滴滴或時斷時續、尿如細線、刺痛或見血尿、性交精出澀痛	血海	

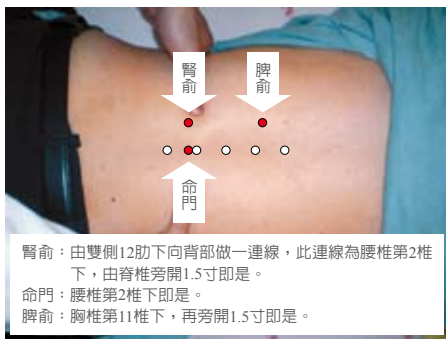


圖1：脾俞、腎俞、命門

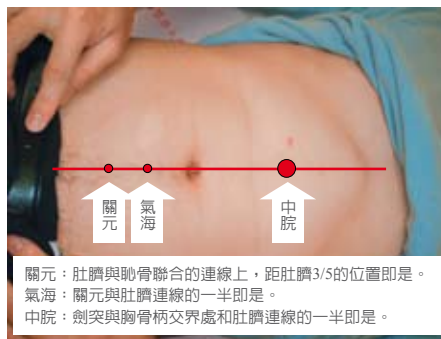


圖2：氣海、關元、中脘



圖3-1：陰陵泉



圖3-2：陰陵泉



圖4：血海



圖5：太衝

