

產後尿失禁 中醫來補漏

文／中醫部婦科 主治醫師 李湘萍

產後尿失禁，俗稱產後漏尿，是很多自然產媽媽的困擾，尤其是在快走、跑跳、咳嗽、打噴嚏時，腹壓上升，褲子就濕了，真是超級尷尬。這個問題若未即時處理，容易演變成長期性的壓力性尿失禁，到了更年期，雌激素下降，症狀還會更加嚴重，並且常常合併陰道鬆弛、子宮下垂等令人在意的私密問題。

這種情況使得有些孕婦寧願選擇剖腹產，但是剖腹產對母體傷害大，恢復慢，且日後容易出現組織沾粘等併發症，因此除非確有必要，最好避免。

在中醫觀點，產後尿失禁與子宮下垂多屬氣虛下陷的證型，而產後6個月之內，都是治療黃金期，只要產前產後好好保養，是可以防範於未然的喔！

為何產後尿尿易失控？

產後尿失禁的原因是懷孕期間，黃體素及鬆弛素使骨盆韌帶肌肉變得鬆弛，生產時又受到一些因素的影響，例如胎兒壓迫造成肌肉過度擴張或神經受損、生產時間過長、生產損傷膀胱或出力不當，以及長期咳嗽、便秘等會增加腹壓的動作，或者骨盆底結構鬆弛而波及膀胱和尿道，產後的麻煩就來了。



縮泉中藥 (<http://gyncare.blogspot.tw/>)

產後尿失禁大多屬於壓力性尿失禁，亦即在咳嗽、噴嚏或用力時腹壓增加，尿液就不自主的流出，這是最常見的類型。輕微的尿失禁會在產後6個月之內恢復，嚴重者則持續更久，甚至成為永久性的問題。

雌激素受體廣泛分布於骨盆腔中，包括生殖系統（子宮、陰道和輸卵管）、泌尿系統，以及鄰近的結締組織、韌帶、肌肉和筋膜等。更年期過後，雌激素降低使尿道及膀胱黏膜下的血液供應減少，黏膜層退化，肌肉萎縮，造成骨盆底肌肉組織張力與收縮力下降，骨盆腔臟器的正常位置也發生改變，因而加重症狀，常伴有盆底肌肉鬆弛或子宮脫垂等情形。

中醫文獻的相關記載

產後尿失禁在古代中醫學被列入產後「小便頻」、「遺溺」、「小便不禁」等範疇，與肺、脾、腎、膀胱等臟腑關係密切。

- 早在漢代《內經》中已有相關論述，《素問·宣明五氣論》：「膀胱不利為癰，不約為遺溺」。
- 隋《諸病源候論》提及產後各種小便異常，其中產後遺尿的病因可歸納為產後氣虛。

- 宋《校注婦人良方》認為產後小便頻數，氣虛者補脾肺，陰虛者補肺腎，脾腎氣虛者用補中益氣湯、六味地黃丸，膀胱損傷者用八珍湯。
- 元《格致餘論》認為難產多是因為元氣不足，容易導致產後小便問題。難產之後，氣血更加虛弱，建議用補氣藥如人參、黃耆、白朮等，加上豬、羊等膀胱煮成藥膳，用以形補形的方法來治療產後漏尿，並認為如果錯過黃金時期，太晚治療，療效會大為降低。
- 明《證治準繩·女科》用黃耆當歸湯、補脬飲，治療生產造成的膀胱損傷、小便不禁。

產後尿失禁的中醫分型

人體的排尿功能與肺、脾、腎及膀胱密切相關，導致產後尿失禁的常見病因是氣虛、陽虛和膀胱損傷。中醫針對不同證型，虛則補之，以補氣溫陽為主，佐以固澀縮泉或化瘀固脬（膀胱），強化骨盆底肌肉的力量。產後氣血津液相對不足，需以補養為主，不可濫用通利小便之藥。

● 脾肺氣虛

臨床症狀

產婦原本就是氣虛體質，加上產程耗氣或產程過長，加重氣虛。或因生產失血較多，氣隨血耗，導致脾肺氣虛，不能制下，膀胱失於約束則發生產後小便頻數或失禁。兼見倦怠乏力，少氣懶言，語音低弱，面色少華，舌淡苔薄白，脈沉弱。

方藥	功用	組成
黃耆建中湯	溫中補氣和理緩急	黃耆、桂枝、炙甘草、大棗、芍藥、生薑、膠飴
補中益氣湯	補中益氣升陽舉陷	黃耆、炙甘草、人參、當歸、橘皮、升麻、柴胡、白朮
完帶湯	補脾疏肝化濕止帶	白朮、山藥、人參、白芍、車前子、蒼朮、甘草、陳皮、黑芥穗、柴胡

● 脾腎陽虛

臨床症狀

產婦原本的體質怕冷陽虛，又因分娩損傷腎氣，致使膀胱失于腎陽的溫煦而氣化失司，導致尿頻、失禁。兼見尿液清白，面色黯淡，精神疲倦，腰膝酸軟，下腹墜脹，恥骨部位疼痛不適，頭暈耳鳴，怕冷（腹部及腰膝尤其明顯），容易腹瀉，舌淡苔白潤，脈沉遲。

方藥	功用	組成
鞏堤丸	溫補腎陽固精縮尿健脾利濕	熟地、菟絲子、白朮、五味子、益智仁、補骨脂、制附子、茯苓、韭菜籽、山藥
桑螵蛸散	補腎養心澀精止遺	桑螵蛸、鹿茸、黃耆、牡蠣、人參、厚朴、赤石脂

● 膀胱損傷

臨床症狀

因懷孕壓迫或產程損傷膀胱功能，導致膀胱血瘀氣鬱而排尿異常。《諸病源候論·婦人產後病諸候下》：「因產用力，傷於膀胱，而冷氣入胞囊，胞囊缺漏，不禁小便，故遺尿，多因產難所致。」

方藥	功用	組成
雞內金散	治產後溺床失禁	雞內金
完胞飲	治婦人產時，損傷胞胎，小便淋漓不止，欲少忍而不能者。	人參、茯苓、黃耆、當歸、川芎、白芍、紅花、益母草、桃仁。以上藥材與豬小肚（膀胱）煮湯。

● 肝腎陰虛

臨床症狀

小便失禁頻尿，尿不淨感、灼熱感。兼見頭暈目眩，耳鳴嗡嗡叫，失眠多夢，口乾舌燥，腰膝酸軟，掌心紅熱，怕熱汗出，月經量少，舌紅少苔脈細數。

方藥	功用	組成
左歸丸	滋陰補腎填精益髓	熟地、山藥、枸杞、山茱萸、川牛膝、鹿角膠、龜板膠、菟絲子
六味地黃丸	滋補肝腎	熟地、山萸肉、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓

針灸治療選用的穴位

- **神闕穴（肚臍）**：隔薑灸
- **百會穴**：位於頭頂，督脈總管一身陽氣，下病上取，下陷者舉之。
- **關元穴**：約肚臍下4指處，有補氣固沖任之效。
- **足三里**：有健脾益氣之功，灸之可溫通經脈、補益氣血、扶正培元。
- **三陰交**：肝、脾、腎三經的交會穴，是婦科要穴，可健脾化濕、疏通氣機。
- **腎俞**：補腎固脫
- **子宮穴**：約肚臍下5指，再旁開4指，左右各一穴，位於子宮旁韌帶和子宮圓韌帶的部位。顧名思義，可處理子宮相關疾病及治療子宮下垂。
- **氣海、關元**：均屬任脈，為補氣要穴，在膀胱附近。局部取穴，灸之，使熱力、藥力直達病所。

（上述穴位用補法針刺，之後灸20分鐘，每週3次，持續1個月。）

如何預防產後尿失禁？

- 懷孕期間要控制體重、不讓胎兒過重，懷孕20週以後使用托腹帶。
- 產後2星期內多平躺休息，最好躺著或側身餵奶，換尿布、嬰兒洗澡等工作請家人代勞。產後2個月內避免久蹲、久站、爬樓梯、抱小孩及提重物。
- 生產2個月之後，視個人恢復情形，開始做仰臥起坐、彼拉提斯、有氧舞蹈或跑步等需要腹肌用力的運動。
- 產後半年內是改善尿失禁的黃金期，多練習凱格爾運動，透過有意識地收縮肛門和會陰

部的肌肉，可幫助恢復會陰部肌肉的彈性。每天做3-4次，每次收縮骨盆底肌肉20-40下。另外，可做些媽媽手冊中介紹的產後運動，幫助子宮復原，不僅有利於惡露排出，還可防止產後便秘。

- 盡量不要喝含有咖啡因、酒精的刺激性飲品。
- 控制產後體重，避免增加多餘的重量。
- 咳嗽要積極治療，因為久咳會帶給膀胱過多壓力，易致漏尿。
- 束腹帶可幫助剖腹產媽媽的傷口癒合，但不適合自然產的媽媽。若太早使用，會將腹壓往下傳導至膀胱，增加漏尿機率，所以最好等到產後2個月再開始穿骨盆褲或塑身衣。

適用不同體質者的藥膳

四神湯

材料—山藥20克、芡實20克、茯苓20克、蓮子20克

作法—先將豬小肚加入4碗水與少許米酒，燉至七分熟，再加入上述藥材燉至全熟。

功效—用於脾氣虛、帶脈失約的尿失禁。

山藥芡實粥

材料—山藥20克、芡實20克、米50克

作法—先將山藥、芡實煎煮取汁，再加米煮成粥，依個人喜好調味，甜鹹不拘。

功效—用於脾腎氣虛的尿失禁。

黑豆益腎湯

材料—黑豆50克、益智仁10克

作法—黑豆加水燉至皮軟肉爛後，再加入益智仁與排骨煮湯，以鹽、生薑調味。

功效—用於脾腎陽虛的尿失禁。☞