



夜尿問題好困擾？ 醫師教您正確治療與用藥觀念

每晚睡覺時總得起床尿尿？這麼困擾的問題，您該尋求醫師幫助！食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請泌尿科戴定恩醫師，談談夜尿的成因與常見治療藥品。

夜尿的成因多，找出原因對症下藥

戴定恩醫師指出，如果在睡著後因想如廁而醒來排尿，就算是夜尿。常見夜尿的成因有三種：一是尿路相關問題。二是心臟衰竭造成水分滯留，平躺時水分回流使腎臟製造尿量增加。三是睡眠呼吸中止症刺激身體分泌心房利鈉素，增加尿量。治療時，必須先判斷引起夜尿的原因，並針對該原因治療，才能有效改善。

尿路相關問題引起的夜尿，常見原因為男性攝護腺肥大、夜間膀胱過動症、夜間多尿等。攝護腺肥大會使尿路阻塞、排尿不順或引起膀胱敏感，進而導致夜尿；膀胱過動症是指膀胱的過度敏感，由於人平躺休息時，環境周遭造成的刺激感受較弱，反而更容易察覺膀胱的感受，使尿意更強烈。夜間多尿則是因老化造成生理時鐘變化，使腎臟在夜裡製造較多尿液，若夜間尿量達到全日的三分之一，即是夜間多尿。

因為攝護腺肥大，導致膀胱過度敏感的夜尿問題，可用甲型交感神經阻斷劑(α -blocker)藥品例如tamsulosin等，幫助放鬆攝護腺、使尿道擴張，讓小便排尿順暢、減輕膀胱敏感度。這類藥品常見副作用為姿勢性低血壓，在身體姿勢變化、移動時需特別留意，也可能導致逆行性射精，患者性行為時有射精感但精液逆流至膀胱中未能排出，但此現象不會造成身體傷害，反而表示治療效果良好。

半夜想尿尿？



夜尿常見成因

1. 尿路相關問題
2. 心臟衰竭
3. 睡眠呼吸中止症

注意用藥副作用，先與醫師溝通自身狀況

膀胱過動症在治療時，會使用膀胱放鬆藥品，包含β3腎上腺素受體作用劑（β-3 agonist）藥品，例如：mirabegron或抗乙醯膽鹼受器藥品（anti-muscarinic drugs）。抗乙醯膽鹼受器藥品常見副作用為口乾、眼乾、腸胃蠕動變慢導致脹氣等，需留意可能導致眼壓上升，造成青光眼惡化、或影響失智症患者病況。

至於夜間多尿問題，可使用抗利尿激素治療。戴定恩醫師表示，抗利尿激素的使用需特別小心，因其會減少水分排出，若有水腫問題會因而加劇，並可能導致血液鈉離子低下，進而引起神智不清或意識混亂等神經學症狀，十分危險。在使用抗利尿激素藥品時，醫師會先確定病人體內鈉離子含量，或請患者配合補充鹽分，並且不得用於心衰竭病人。食藥署提醒，面對夜尿問題，應尋求專業醫師治療，不僅能讓您一夜好眠，更能讓身體早日恢復健康。

文字撰寫 | 食力編輯群

夜尿 增加骨折機率、死亡率！ 民眾不可不慎

許多65歲以上的老年人都有夜尿問題，往往也習以為常，不知道夜尿的嚴重性！戴定恩醫師指出，夜尿已被證實會增加死亡率跟骨折機率，因夜晚頻繁起床尿尿，容易造成跌倒、骨折，若行動不便需臥床，活動力下降，身體機能也會下降，增加死亡率。另外，夜尿會影響睡眠品質，使白天沒有精神，影響身體內分泌。

良好生活習慣，改善夜尿問題

戴定恩醫師提醒，夜尿問題除了找到病因、藥品輔助外，更重要的是生活習慣！建議睡前3小時儘量不喝水、過了中午12點後避免咖啡與茶類的攝取，因咖啡因有利尿效果，會增加膀胱敏感度。另外，不論男女都可以做凱格爾運動，練習骨盆底肌肉的收縮與放鬆運動，幫助減緩膀胱感覺神經的過度敏感。