

中醫養生健康講座 ~~~小便頻繁夜尿多，中藥補氣溫陽能幫忙

文／中醫內科醫師 葛正航

許多人有小便頻繁的困擾，常常一喝水就跑廁所，喝冰水或是在冷氣房中頻尿則更加嚴重，有些人甚至抱怨一觸摸到冷水，就有想上廁所的衝動。這樣惱人的小便頻繁到了晚上變成了中斷睡眠的元兇，一個晚上起身好幾次，不僅造成睡眠品質的下降，更增加了頭暈跌倒的風險。

一般來說，排尿次數通常與體質寒熱的狀態，水份攝取、流汗狀況，氣候、用藥史、年紀都有關，臨床上遇到患者有頻尿問題時，以上都是要考慮的因素。

依中醫的觀點，頻尿、夜尿的發生，多與脾、腎、膀胱功能失調有關，脾腎負責了水分的代謝，膀胱則主尿液的氣化功能，故臨床上治療主要從脾、腎與膀胱的功能著手。

臨床上的患者主要分為幾種類型：

1、脾氣虛型：此類型的患者常常是勞力工作者，過度疲倦，常常提不起勁，大便通常較為軟散，有些女性患者還伴有子宮下垂或是漏尿；這類型的病人通常以補氣升提為主，治療上可以使用補中益氣湯加減。

2、腎陽虛型：此類型患者常見於老年人，或是提早衰老的中年人，伴有怕冷、腰酸、四肢冰冷等。有些腎陽虛型的男性病人，也會伴有功能障礙，性欲減退的狀況。治療我們可以使用濟生腎氣丸或是五苓散為主加減。

3、肝氣鬱滯型：此類型的患者常常是工作壓力大，容易緊張，多思煩惱的人，他們動不動就想上廁所，是所謂『膀胱過動症』的患者，這類型的病人我們可以從疏理肝氣、柔肝著手，臨床上可以使用四逆散搭配芍藥甘草湯做治療。

頻尿、夜尿的患者並非無藥可醫，只要正確的診斷，針對個人體質用藥，讓患者體內水液的代謝正常，膀胱氣化功能恢復，症狀可以改善。在飲食上則需注意要少喝冰冷的飲料，勿食用冷性的蔬果，像是水梨、苦瓜、小黃瓜等，茶葉也要減少攝取，讓小便的問題不再困擾你。



中醫內科 葛正航醫師 門診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	東區分院 203 診	東區分院 203 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診	東區分院 203 診
下午						
晚上	東區分院 202 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診		

