

# 中醫養生健康講座~~~頻尿、夜尿

文：中醫科 葛正航醫師

## 頻尿、夜尿多 中藥補氣溫陽能幫忙

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。

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，故臨床上治療上主要從脾、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，在飲食上則需注意勿飲冷，勿食用冷性的蔬果。只要好好的調理，頻尿、夜尿及時治療，即有痊癒的可能。

葛正航主治專長：

一般內科：感冒、咳嗽、痘瘡、高血壓、糖尿病、體質調理

耳鼻喉科：過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎、慢性咽喉炎、耳鳴

眼科：乾眼症、飛蚊症、眼睛退化、視力保健、黃斑部病變

肝膽腸胃科：胃食道逆流、胃潰瘍、胃痛、腹脹、便秘、慢性腹瀉

腎泌尿科：男性功能障礙、頻尿、水腫、攝護腺肥大

神經精神科：失眠、頭痛、自律神經失調、憂鬱

針傷科：腦中風復健、肩頸酸痛、腰痛、下背痛、膝痛、媽媽手、腕隧道症候群、顏面神經麻痺

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 (單週)
	下午						
晚上		東區分院 203 診		東區分院 203 診			

中國醫藥大學附設醫院 台中東區分院關心您的健康