

尿頻尿急 焦慮抑鬱機會增

有研究顯示，膀胱過度活躍症有機會增加患者的精神壓力，影響社交生活及工作表現，嚴重時更會導致焦慮、抑鬱，當中最困擾他們的症狀是不能抑制的突發性尿意¹。因此，如有相關病症，應及早求醫，以免延誤病情。

膀胱過度活躍症 尿頻尿急最煩擾

泌尿外科專科醫生鍾楊指出，膀胱過度活躍症患者最受尿頻、尿急煩擾，令生活質素下降。例如，一位任職會計師的40歲女患者，常受尿頻問題困擾，每次喝水後十多分鐘便需小便，因此她在工作、會議或坐車前都不敢喝水。此外，她因為擔心隨時需要上廁所，外出的地點亦受局限，可見尿頻嚴重影響她的生活和心情。

鍾醫生指，面對尿頻、尿急，患者通常會避免喝水，但這卻會增加尿道發炎的機會。另外，他們會避免長途旅行。即便平時上街亦時常憂慮小便問題，時時留意洗手間位置，由此導致生活上的各種不便，對他們造成很大心理壓力。她指出，部份膀胱過度活躍症患者有輕至中度的抑鬱症狀，對社交及工作構成影響，亦有損個人形象和自信心。

膀胱過度活躍症普遍

在臨床診斷上，膀胱過度活躍症是指病人有急切尿意而不能控制，而且日間小便頻密，夜尿頻繁，嚴重時甚至失禁。現時全球

大約有四億名膀胱過度活躍症患者²，根據一項研究估算，到了2018年，患者將佔全球人口約20%³。香港泌尿科學會曾進行一項本地調查，發現在40至79歲人士中，大約每七人便有一個患有膀胱過度活躍症，但只有18%病人選擇求醫⁴。鍾醫生解釋，很多患者認為這是年紀大、身體機能退化的自然現象，也不知道有治療方法，因此未有求醫。事實上，如病人有尿頻、尿急問題，應及早求診，以免延誤病情。

如何診斷膀胱過度活躍症

鍾醫生指，縱然醫學上未有膀胱過度活躍症的明確成因，當中的原因可能包括膀胱退化、盆腔神經線失調造成的膀胱敏感，而其中有一成病人因為中風、帕金森症、中樞神經疾病、膀胱結石、尿道感染等，也會出現類似徵狀。她續說，年紀愈大，患上膀胱過度活躍症的機會愈高。

一般市民可透過簡單方法，自我測試有否相關徵狀，例如填寫「膀胱過度活躍徵狀問卷」（見圖）⁵。鍾醫生指，問卷非常簡單，透過四條關於尿頻、尿急、

夜尿、失禁的問題，患者可初步評估自己的症狀程度，分數越高，表示病情越嚴重。鍾醫生提醒，除了留意評分外，如徵狀已對日常生活造成困擾，患者應盡快求醫。另外，在診斷膀胱過度活躍症時，醫生會要求病人填寫「膀胱日記」，記錄三天內的飲水量和排尿量，然後再進行尿液測試及超聲波檢查，以確定病人有否膀胱過度活躍症。

針對治療膀胱過度活躍症

鍾醫生指出，治療膀胱過度活躍症可先從生活習慣著手，例如將每天飲水量限於1.5至2公升，並避免飲用酒精、茶、汽水等刺激性飲料；減少進食辛辣食物；戒煙及減輕體重。此外，她亦會轉介病人接受物理治療，以加強他們盆底肌肉的控制能力，舒緩症狀。

針對膀胱的藥物治療，傳統藥物有「抗乙醯膽鹼劑」，它可防止膀胱肌肉異常收縮，但有眼乾、口乾、便秘等常見副作用，而且某些患者並不適用，例如嚴重前列腺肥大、青光眼、急性尿瀰留（尿液無法正常排出）、腸道蠕動

緩慢等。鍾醫生稱，現時有新型藥物針對治療膀胱過度活躍症，名為「β₃-腎上腺素受體激動劑」，如「米拉貝隆」，它能針對放鬆膀胱肌肉，同時也較少口乾等副作用。有歐美研究指出，「β₃-腎上腺素受體激動劑」與「抗乙醯膽鹼劑」同時服用有機會為部分病人帶來更佳療效⁶。鍾醫生亦有為一些患者處方合併治療。她續說，超過九成病人服食藥物後，已能控制病情，僅有小部分患者需要進行手術治療。

參考資料

- Milsom I, et al. Urology 2012;80:90-6.
- Warren K, et al. Ther Adv Drug Saf 2016;7:204-16.
- Irwin DE, et al. BJU Int 2011;108:1132-8.
- Chan CK, et al. Abstract 377. Presented at: Joint Annual Meeting of the International Continence Society (ICS) and International Urogynaecological Association; Aug 23-27, 2010, Toronto, Canada.
- Yiu MK, et al. Hong Kong Med 2013;19:504-10.
- Drake MJ, et al. Eur Urol 2016;70:136-45.

以上資料由泌尿外科專科醫生鍾楊提供

如欲了解更多資訊，請登入以下網址登記成為會員。



前列腺關注小組

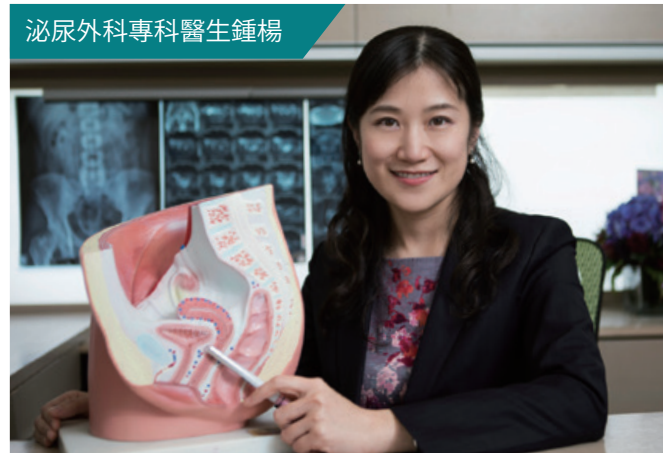
www.bph.com.hk



膀胱過度活躍症關注小組

www.oab.com.hk

泌尿外科專科醫生鍾楊



膀胱過度活躍徵狀問卷

(Overactive Bladder Symptom Score: OABSS)

以下的徵狀有多頻密？請就您最近一星期的狀況，選擇一個最接近的頻密程度，並將分數欄內相應數字圈出來。

	徵狀頻密程度						
	7次或以下	8-14次			15次或以上		
1	由早上起床開始至晚上睡覺為止，大約小便了多少次？	0	1	2			
		0次	1次	2次	3次或以上		
2	由晚上睡覺至早上起床為止，為了小便而起床的次數大約有多少次？	0	1	2	3		
		沒有	1星期少過1次	1星期1次或以上	大約1日1次	1日2至4次	1日5次或以上
3	有沒有試過突然感到尿急，覺得難以忍受？	0	1	2	3	4	5
4	有沒有試過突然感到尿急而導致漏尿？	0	1	2	3	4	5
總分數 (OABSS)		分					

有膀胱過度活躍徵狀：問題3的分數 ≥ 2分，並且總分數 ≥ 3分。

徵狀程度：

總分數 3至5分：輕度 總分數 6至11分：中等度 總分數 ≥ 12分：重度

圖：「膀胱過度活躍徵狀問卷」⁵