

快訊 ▶ 半個台灣都下雨！12縣市大雨特報 2縣市大雷雨 14:39

林青霞為清大畢業生致詞惹議！她逆風質疑：不必造神... 仙女未下凡 14:31
udn / 生活 / 生活新聞

聽新聞 ▶

0:00 / 0:00

嘉義男1夜7次超困擾 醫師建議良好生活習慣改善夜頻尿

2024-06-18 10:57 聯合報 / 記者李宗祐 / 嘉義即時報導

+ 醫師



嘉基泌尿外科醫師李亞哲說明攝護腺體積也是造成夜尿頻繁的原因。圖 / 嘉義基督教醫院提供

分享 0 分享

嘉義58歲林姓男子受夜尿困擾，一個晚上起床6到7次，導致睡眠不足，白天上班精神不佳，讓他不勝其擾，懷疑年紀大，身體機能老化，一度想申請退休；經嘉義基督教醫院泌尿外科醫師李亞哲診治，建議以清淡飲食，睡前少喝水來改善，配合藥物治療，夜尿次數明顯減少至1至2次，大幅改善睡眠及生活品質。

林姓男子經醫師李亞哲診治，從飲食習慣、排尿日誌的記錄、超音波進行餘尿的掃描、檢測攝護腺體積等檢查，發現病人飲食無辣不歡，晚餐後水又喝得多，便建議從改善生活習慣，果然有顯著改善。

根據國外統計，夜尿症的盛行率會隨著年齡上升而增加，40歲以上盛行率大約四成。而中年男性近6成以上有睡眠問題，其中約50%的主因是跟夜間排尿有關，但多數民眾認為夜尿是正常現象，不以為意，未曾就醫。

醫師李亞哲表示，夜尿或稱夜間多尿症，是指在夜晚睡眠期間超過2次起床排尿的情況。夜尿在不同年齡段的人群中都很常見，雖然不會直接影響健康，但不注意將會對個人的生活品質產生負面影響，提高罹患慢性病的風險，夜間頻尿也是年紀大的人容易於夜間發生意外的原因之一。

晚間攝取過量水分、膀胱過度活動、睡眠呼吸中止症候群、荷爾蒙變化，前列腺肥大等。可能導致夜尿常見的原因，尤其晚間飲用咖啡因或酒精含量高的飲料、柑橘類水果與辛辣的食物；睡眠呼吸暫停可能導致夜間睡眠質量下降，影響尿液控制；前列腺肥大擠壓尿道，造成排尿困難；女性更年期期間，荷爾蒙水平的變化可能會導致夜間尿液增加，這些可能會加重夜尿的現象。

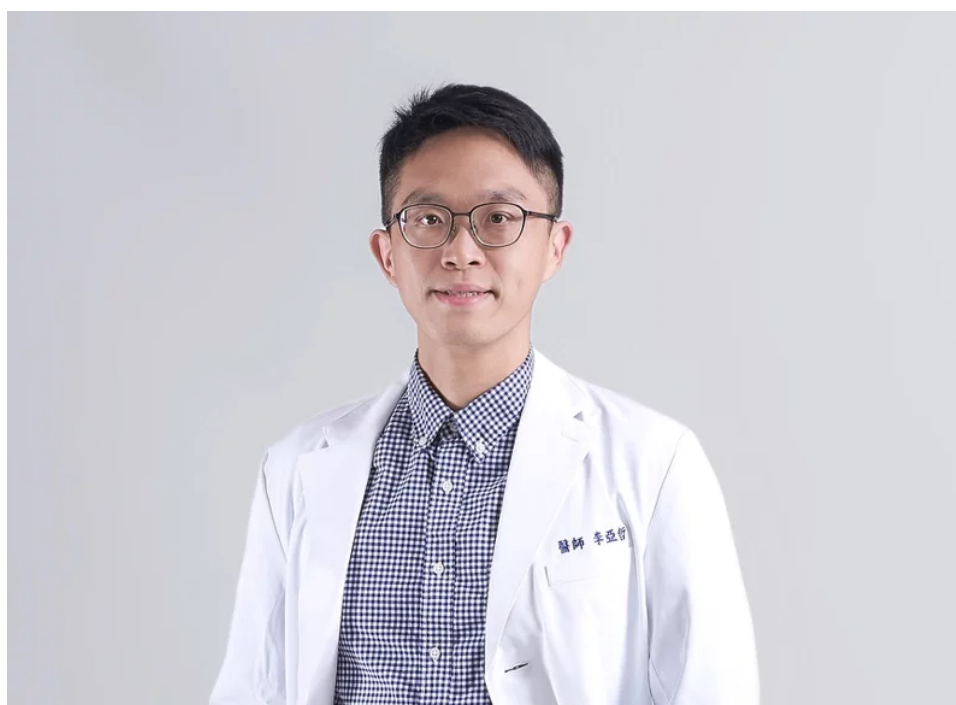
李亞哲建議，避免夜間頻尿先從生活習慣來做調整改善，減少夜間飲水，尤其睡前數小時避免飲用過多的水或飲料，若口渴可以漱口替代；養成睡前排尿習慣，盡可能將尿液排空，並避免過度憋尿；調整飲食習慣，避免攝入刺激性食物和飲料，如咖啡因、辣椒和酒精，以減少對膀胱的刺激；控制睡眠環境：確保睡眠環境安靜、舒適，睡前避免滑手機或平板；適度運動像散步、深蹲、高抬腿訓練下肢肌肉，改善循環不良，可加強骨盆底肌肉的強度，增強肌肉改善尿液控制。





衛教說明圖。圖／嘉義基督教醫院提供

夜尿，雖然是一個常見惱人的問題，但透過生活方式的調整和適當的管理獲得改善。如果夜尿問題持續存在，請不要猶豫，及時尋求醫療建議以獲得適當的治療和支持。



嘉基泌尿外科醫師李亞哲。圖／嘉義基督教醫院提供

