

膀胱过度活动

女性指南

1. 正常膀胱如何行使功能?
2. 什么是膀胱过度活动?
3. 什么导致膀胱过度活动?
4. 我要通过什么检查能确定膀胱过度活动?
5. 现有治疗膀胱过度活动的手段都有哪些?

“膀胱过度活动”是一个常见问题，但它常常能致抑郁，给生活带来极大的不便。它能每天排尿次数大大增加，有时还能导致漏尿。

本册旨在解释什么是膀胱过度活动，什么能导致膀胱过度活动，通过什么手段能缓解膀胱过度活动。

正常膀胱如何行使功能?

膀胱就像气球。随着尿液的不不断产生并逐渐充满膀胱，膀胱壁不断拉伸以适应尿量的增加。通过“阀门机制”（尿道括约肌），膀胱将尿液储存其内直到有排尿冲动并将尿液排出。这种阀门机制受到膀胱下方盆底肌肉的协助。当您咳嗽或打喷嚏时盆底肌肉收缩，确保尿液不被排出。当尿液逐渐增多，您开始感到有排尿冲动，但此时还能憋住不排尿。一旦您决定要排空膀胱（如在厕所内，在方便的时间），大脑发出信息使膀胱的肌肉收缩，将尿液挤出其外。同时，膀胱的“阀门”和盆底肌肉都放松，使得尿液能顺利排出。通常情况下，膀胱每天需排空4-8次，夜间1次。

什么是膀胱过度活动（OAB）？

膀胱过度活动是一个症候群，表现如下：

- **尿急**—突发的、强烈的排尿感，需立即排尿才能缓解。即使在膀胱没有充盈的情况下也可以发生。有时您可能还来不及到厕所就有尿液流出，这被称为急迫性尿失禁。
- **尿频**—每天排尿次数多（通常大于等于7次）。
- **夜尿**—夜间起床排尿大于1次。

膀胱过度活动影响各个年龄层的女性（和男性），并不仅仅是年龄增长的结果。

什么导致膀胱过度活动？

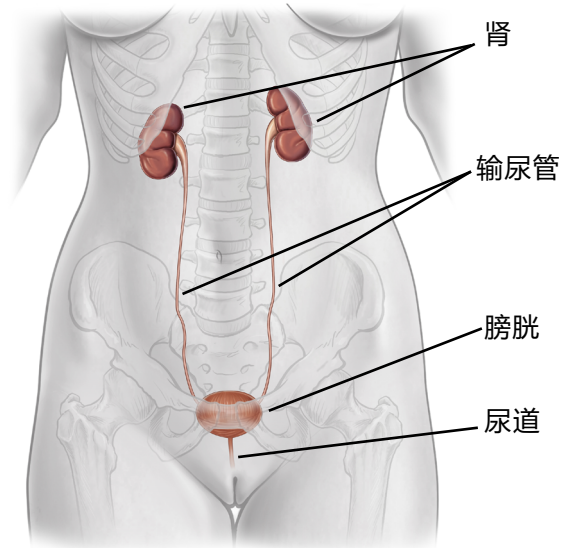
膀胱过度活动的症状由膀胱肌肉不适当收缩排尿引起。这种情况的发生通常没有任何预兆，即便是您没有尿意的情况下。

您的医生或护士首先会检查您的尿液以确定有无外泌尿系感染，因为泌尿系感染是引起膀胱过度活动最主要的原因。当然也可能会有其他的检查确定有无泌尿系结石或螯生物。膀胱过度活动还可能由神经系统疾病引起。如果您曾行手术治疗压力性尿失禁，您有可能更易发生膀胱过度活动。饮水量及饮料种类也可能影响症状的轻重；例如含咖啡因的饮料能加重膀胱过度活动的症状。

但是，对于大多数女性来说，并未发现引起其膀胱过度活动的确切因素。尽管如此，仍有许多治疗手段来帮助减轻症状。

我要通过什么检查能确定膀胱过度活动？

当您就诊时，医生首先会询问您病史，包括一般情况、摄水量及种类及有无膀胱方面疾病。然后您会接受检查以除



泌尿系

外某些能引起症状的妇科疾病。您也可能被要求填写排尿日记，填写的内容包括：饮料种类、饮水量、每次排尿量。它能反映您的饮水量及膀胱的实际容量。您可以回到目录页下载您专属的排尿日记。

您可能会需要进行的一些检查如下：

- **尿液分析**—通过检查发现尿液是否有感染或尿液中是否有血。
- **残余尿量**—利用超声（或使用小导管）检查膀胱是否排空。
- **尿动力检查**—本项检查可以在向膀胱内灌注液体时检查膀胱肌肉的活动性。尿动力检查能告诉我们膀胱在灌注时是否发生不适当收缩（这被称为“逼尿肌过度活动”），同时也能告诉我们膀胱是否漏尿（“压力性尿失禁”）和膀胱能否正常排空。

现有治疗膀胱过度活动的手段都有哪些？

目前有许多治疗膀胱过度活动的治疗手段。同样，您也可以通过改变生活方式来改善症状。

含咖啡因的饮料，如咖啡、茶和可乐能加重膀胱过度活动症状。因此减少此类饮料的摄入有可能帮助改善症状。碳酸饮料、果汁和酒精也能引起膀胱过度活动。记录排尿日记，找出哪种饮料能加重您的症状。您也可以尝试饮用水、草本茶和非碳酸饮料。每天保持1.5-2升的饮水量，不要试图减少现有的饮水量。

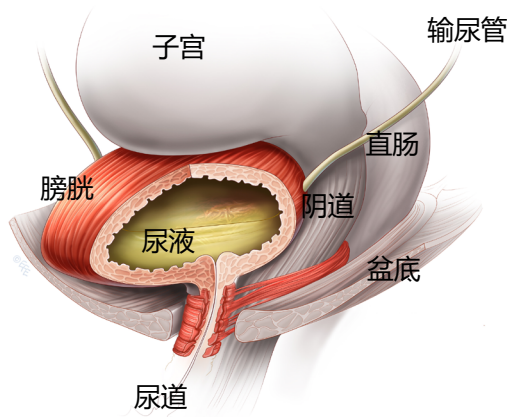
膀胱再训练

您可能发现您已经习惯于每天排尿很多次，所以您可能会经常想排尿或不能离厕所太远。这样下去您的膀胱容量就会越来越小，使得膀胱过度活动症状逐渐加重。膀胱再训练旨在通过减少排尿次数帮助增加膀胱内的储尿量。它包括逐渐延长排尿时间间隔，产生急迫感时尝试坚持一段时间不排尿。医生或理疗师会给予您更多相关信息。您可以在目录页U区，或点击小册“膀胱再训练”获取更多相关信息。

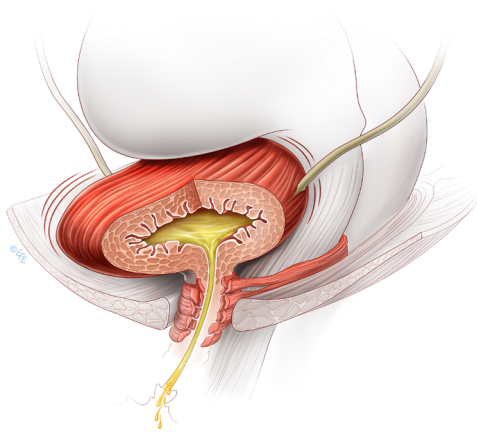
药物治疗

目前有许多不同的治疗膀胱过度活动的药物。虽然药物能够通过医生开具获得，但是控制饮水种类及饮水量、膀胱再训练仍然是很重要的。药物可以帮助您坚持更长时间不排尿、减少排尿次数（白天和夜间）和减少漏尿。但是药物也会有副作用，如口干等。有时您可能需要尝试多种药物来寻找适合您自身的药物。便秘也可能是其中一个副反应，但可以通过饮食和药物解决。有时，少数患者的膀胱

正常膀胱，半充满和放松状态



膀胱过度活动，膀胱半充满伴收缩导致漏尿



过度活动症状可以在药物治疗数月后好转，从而停止药物治疗。但是，绝大多数患者需长时间服药来控制症状。

其他治疗手段

改变摄水习惯、膀胱再锻炼和药物治疗对绝大多数膀胱过度活动患者有效。但是，仍有少部分患者经上述治疗后症状不缓解。这种情况下，可尝试如下方法：

- **肉毒素**—肉毒素可以在局部麻醉下经镜注射到膀胱内。它可以使膀胱肌肉放松，从而缓解尿急、增加储尿量。虽然目前没有长期随访结果，但肉毒素治疗也是一种有效的治疗手段（治愈率高达80%）。肉毒素治疗效果持续9个月以上，之后需再次注射。但治疗后有20%可能发生膀胱排空困难，需留置尿管。您的医生可以向您提供更多相关信息。
- **胫神经刺激**—通过刺激脚踝附近的神经来刺激支配膀胱的神经。在脚踝附近插入一个小针，连接到专门的仪器上，刺激胫神经。这种刺激为非直接刺激，用以再训练支配膀胱的神经。
- **骶神经刺激**—直接刺激支配膀胱的神经。它需要在体内植入神经刺激器，所以需专人操作，适用于症状严重并持续存在，并且其他治疗无效的患者。

您的医生可能会给予您个体化治疗的更加全面的信息。您可能无法真正意义上的治愈膀胱过度活动，但是从这本小册上您可以看到，膀胱过度活动的治疗手段多种多样，可以帮助您改善症状从而提高生活治疗，不受其影响。