

傳統醫學科

- 學經歷• 慈濟大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師
- 專長• 中醫內科 | 中醫針灸科 | 中醫婦科

夜尿多次 影響睡眠？ 中醫保健小妙招

晚上因尿急而起床上廁所想必大家都有經驗，隨著年齡的增長夜尿症的患病率也逐漸提高，尤其是中老年的婦女，但民眾常自認是身體老化，使膀胱機能退化，先入為主的觀念就算是醫治也助益不多，故經常被忽視而不會求診。

其實若有每晚排尿兩次或更多次時會認為這樣的夜尿是具有臨床意義的。夜尿除了常是睡眠障礙的主要原因之外，也可能會造成難以再次入睡和早晨疲勞等問題。在老年患者中也與更高的意外跌倒率和隨後的骨折有相關。以下就現代人常見造成夜尿類型分享中醫的保健妙招。

分型：

1. 腎陽虛型：表現為小便頻且尿量多、夜尿多、腰膝酸軟及冷痛、畏寒手足不溫、動則易喘。治宜溫補腎陽固攝小便，可選用以下方式進行調治。

(1) 食療：可用《胡桃益智山藥湯》，其組成為胡桃肉 15 克、益智仁 15 克、淮山藥 20 克等三味加水煎取湯飲之，每日 1 劑，分 2 次服用，能補腎固小便，適用於腎陽虛小便頻數，夜尿多者，尤其適用於老年人夜尿多的治療。

(2) 穴位：氣海（臍下 1.5 寸）、關元（臍下 3 寸）、中極（臍下 4 寸），可選擇艾灸或熱敷三個穴位已達到溫腎陽的作用，可調暢氣血、恢復膀胱氣化功能的作用，能有效治療老年夜尿頻多。



住院醫師 吳秉翰

2. 脾腎兩虛型：表現為小便頻且尿量多、氣短無力、語音低微、懶言、四肢無力、食欲不振、大便稀薄、腰膝酸軟、夜間尿多。治宜補益脾腎固攝尿液。

(1) 食療：可用《山藥益智五味湯》，其組成為炒山藥 24 克、益智仁 15 克、五味子 9 克三味共煎湯，取湯溫服，每日 1 劑，分 2 次服用，能補腎健脾收斂小便，適用於脾腎氣虛所致的多尿患者。

(2) 穴位：穴位按摩足三里（脛骨外側犢鼻下 4 指幅）、陰谷（膕窩內側）

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。

(1) 藥物：使用四逆散搭配芍藥甘草湯做治療。

(2) 穴位：豐隆（外膝眼與外踝尖連線之中點）、太衝（第一與第二蹠骨夾縫處盡頭），每日柔按數次，每次 5-10 分鐘。

建議：

夜尿並非無藥可醫，只要正確的診斷，針對個人體質用藥，且配合適當運動及飲食控制，如骨盆底肌運動、晚上不要喝太多水、避免咖啡、茶和酒等、少食太鹹的食物、午睡時將下肢抬高。只要好好的調理，夜尿及時治療，即有痊癒的可能。