



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題



比利時撒尿小童雕像

排尿的問題

排尿的問題對巴金森病患者而言是很普遍的，一般老年人也常有這問題。這些問題可以分為：

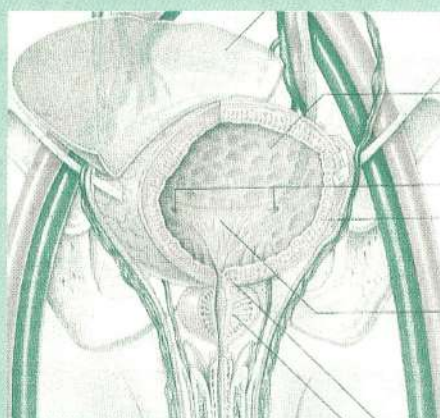
1. 尿急：突然想馬上去小便
2. 頻尿：時常要小便
3. 尿失禁：小便無法控制
4. 尿道感染：臥床患者常有的問題

要探討問題的來源和解決的方法，我們要先瞭解膀胱排尿的過程以及和巴金森病的關係。在正常的狀況下，膀胱經由內壁的擴張來貯存尿液。到積滿約一公升時，膀胱會向腦部傳送小便的訊號。這時，腦部



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題



膀胱壁

輸尿道出口

膀胱三角區

膀胱尿道口

攝護腺

膀胱與尿路圖

會控制住膀胱到適當的時間和地點再放鬆括約肌，把尿排出。這整個程序由自主神經系統和基底核的神經細胞來協調，前者會促進膀胱肌肉收縮，後者則是抑制膀胱收縮。對於巴金森病患者，基底核功能因為多巴胺消失而受損，無法適度地抑制神經排尿系統，在膀胱還沒滿時就向腦部傳送小便的訊號，引起膀胱收縮。由於過早收縮，膀胱無法把尿完全排出。患者就常常會有想要小便，卻只能小一點點的尿急和頻尿問題。有些行動緩慢的患者因此而有尿失禁的問題。另外一種問題則是患者的膀胱肌肉鬆弛而無法把尿液排清。



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題

然而，小便有上述問題的患者並不能就認為是因巴金森病而引起，患者必須經由泌尿科醫師作詳盡的檢驗以排除泌尿系統的問題。事實上，因為男性攝護腺肥大或女性骨盆的問題，或者是尿道感染所產生的症狀和因巴金森病而發生的小便症狀非常相似，醫師必須確定原因為何，以避免到手術後才發現問題之所在。



頻尿和尿急的治療

攝護腺肥大或骨盆的問題會使膀胱過早收縮或擠壓尿道而有頻尿和尿急的現象，這問題需要手術治療。如果不需手術，或在手術後問題繼續存在，那醫師會開藥方治療。治療膀胱的主要藥物有一類是抗膽激素類的 Ditropan 和 Detrol。Ditropan 可以阻礙傳送小便訊號到膀胱的神經。Detrol 則阻止膀胱肌肉的收縮，副作用較少。這兩種藥物都有口乾和便秘的副作用；有些患者還有錯亂或幻覺的現象；如果患者有青光眼，需要告知醫師注意。另一類非抗膽激素的藥 Cardura 和 Hytrin 則是放鬆膀胱內壁的平滑肌。不過，膀胱可能因此降低收縮能力，有時會使尿排不出。另

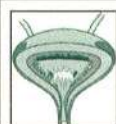


巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題

外，這類藥物會降低血壓，有起立性低血壓的患者要特別注意。

有時患者在小便時無力控制膀胱收縮，無法小便。這是巴金森藥效消失的結果。這問題可以左多巴配合 Comtan 或 Tasmar 延長藥效來解決。



尿失禁的治療

尿失禁是一個既普遍又尷尬，而又不易治療的問題。美國大約有 5%到 10%人口有過這經驗。巴金森病患者是因為無法及時上廁所或是尿急常在藥效消失時發生，會因此無力排尿而導致尿失禁。有些女患者因為生產後骨盆底部鬆弛而致尿失禁；有的男患者則會因為攝護腺開刀の後遺症而尿失禁；此外有些患者因為失智症而尿失禁。除了藥物治療外，我們在下面介紹一些應變的方法：

1. 穿寬鬆而容易拉下的褲子，不要穿用鈕釦或拉鏈的褲子。婦女則穿裙子比較方便。
2. 儘量把膀胱內的尿排乾淨。小便完後再多試一分鐘，儘量使尿完全排出。



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題

3. 穿著尿失禁專用的內褲，它能夠吸收水份而保持皮膚的乾燥，避免濕疹及尿騷味。
4. 在床邊擺個夜壺或小罐子，半夜尿急醒來時用。
5. 骨盆底部肌肉鬆弛的女性患者可以多練習加強骨盆底部肌肉的 Kegel 運動。想像要停止小便而把肌肉縮緊十秒鐘，再慢慢放鬆。重覆這動作五到十次，盡量找機會做。
6. 在白天或清醒時，每 2 到 3 小時就去小一次便。問題減輕以後，再延長上廁所的時差。



尿路感染的防治

尿路感染就是從腎、輸尿管、膀胱到尿道的通路受到細菌的感染。尿道是人體除了呼吸道以外，最容易受到感染的地方。尿路感染和由巴金森病產生的排尿問題相似，不過，尿路感染會有發高燒和小便疼痛與濁臭的現象。通常女性因為尿道較短而較容易受到細菌的侵襲。而男性如果攝護腺肥大，小便受阻，也容易感染。臥床的患者則常常因為小便浸潤太久或導尿管不乾淨而感染。尿路感染可經由化驗尿液中的細菌而發現。一般尿路感染只要用抗生素就可以治療。



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題

此外，下面的措施也能夠幫助預防尿路感染：

1. 每天喝一杯蔓越莓 (cranberry) 汁，可以減少 50% 尿道感染的機率。
2. 大小便後擦拭時要由前往後擦，以避免大便的細菌污染到尿道口。
3. 平日注意尿道口的清潔與乾燥。
4. 替臥床的病人更換導尿管和尿袋時，要注意殺菌和清潔的防護措施。
5. 不要穿太緊的內褲，最好穿寬鬆的棉質內褲。



維護膀胱健康的方法

除了在膀胱有問題時加以治療外，患者平日也要注意膀胱的保養。下面我們摘錄美國全國尿失禁協會所建議的保養方法給讀友們參考。

1. 每天喝 6 到 8 杯的水，特別是在運動或夏天的時候。
2. 在平日常坐的椅子邊擺一杯水，養成常喝水的習慣。
3. 在白天可以多喝西瓜汁或葡萄柚汁來清空膀胱，幫助排尿。



巴金森病的非運動障礙

膀胱與排尿的問題

4. 晚上六點後不要喝水。
5. 不要抽煙，煙中的尼古丁會刺激膀胱。
6. 避免含有咖啡因或酒精的飲料。
7. 不要忍著不小便，有機會就去小便。
8. 練習縮緊下體肌肉的動作以控制小便。
9. 上廁所的通道無論在白天或晚上都要保持容易進出和使用。 77

參考文獻：

1. Abraham Lieberman, "Shaking Up Parkinson's Disease, Fighting Like a Tiger, Thinking like a Fox", 2002, Jones and Barlett Publishers, Sudbury, Massachusetts, USA
2. Weiner, W. J., et al, "Parkinson's Disease, A Complete Guide For Patients & Families", 2001, The Johns Hopkins University Press, USA
3. "Tips for Maintaining a Healthy Bladder", The National Association for Continence, Newsletter, Vol. 19, No. 1, Winter, 2001, USA
4. "Urinary Tract Infection in Adults", National Kidney and Urologic Disease Information Clearinghouse, July, 2002, USA
5. Dwight C. McGoen, "The Parkinson's Handbook", 1994, Norton, USA