



前些時，美國總統布殊出席聯合國會議時，因突然人有三急，「寫紙仔」向國務卿賴斯「請示」，然後離席上廁所。此張「紙仔」給記者影到，被記者笑他怕女人。

不過，布殊「不忍」，是做得對。站在醫學角度來說，長期地過分忍下去，是相當傷身，特別是膀胱，可以引發多項併發症，小則是尿道發炎，重則可引發膀胱癌。

中國人有所謂「百忍成金」，但只是在性情上的忍，如忍尿忍便，則「分分鐘忍出大頭佛」，可能百忍成病！

布

殊人有三急，寧願不顧外交禮儀，中途離席如廁，是明智之舉，因過分地忍尿，是很易併發多項疾病，特別是年屆五十或以上的男士。

泌尿科醫生郭天福指出，膀胱的作用就是儲存尿液，「情況就好像貨倉一樣，係用嚟儲嘢」，而根據國際尿控協會（ICS）的標準界定，膀胱一般的最高容量為六百五十毫升，但當人有尿意即進行排尿時，所錄得的容量卻往往只有約三百至四百毫升而已；換言之，忍尿是可以的，但當尿意頻頻出現，而又置之不理的話，則是為過分忍尿，是相當危險。

「忍尿時候，膀胱所承受的壓力是會由低壓狀態上升，咁膀胱抵抗力就會隨着壓力上升而降低，受細菌感染的機會亦會增加，而包着膀胱的

肌肉就會容易受傷，令收縮力受損，致排尿時變得無咁暢順。」

於是連串併發症亦會隨之而起，包括尿道炎及尿道石等，而針對男士而言，忍尿更會加重前列腺肥大症的病情，即排尿感到極度困難。郭醫生解釋，前

列



病



「忍藏」殺機

綜合中、西醫意見所得，過分忍尿是會併發以下一連串疾病：

尿道炎

是指膀胱至尿道出口處的尿管，因受細菌感染而發炎的疾病；患者一般會在小便時才有刺痛感覺。

尿道炎

背部其中一側腎臟出現劇痛，並逐漸擴展至腹部前面，尿中帶血，並在小便時感到疼痛。

膀胱炎

膀胱組織細菌感染，下腹會感到痛楚，小便時就更加嚴重。除小便頻密外，小便完後亦有刺痛和小便出血現象。

腎炎

尿液帶茶色或紅色，排尿量少，以及臉部浮腫和腰酸背痛，容易感到疲倦。

不過，唔忍亦同樣會「出事」，就是每當有小小尿意便排尿的話，容易引致尿頻情況。郭醫生指出，所謂尿頻，即一天內每兩小時便要小便，但數量不多；以國際標準來定，即是在正常情況下，白天排尿超過八次，以及晚間排尿超過兩次。當然，若當天喝了大量的水或刺激膀胱的飲品，如咖啡或濃茶，則屬別論。



▲膀胱作用就是儲蓄尿液，當儲到半滿（如圖），人就會有尿意。

點知有沒有忍出禍？

忍尿的行為，其實是相當普遍，不少人也曾因工作太忙或廁所不潔而「忍一忍」，但怎樣才知自己是否忍得正確，沒有過分？郭醫生表示，可以用量杯記低每次排尿時間及份量，然後交由泌尿科醫生查看。此外，亦可進行尿動力測試，其運作模式如下：

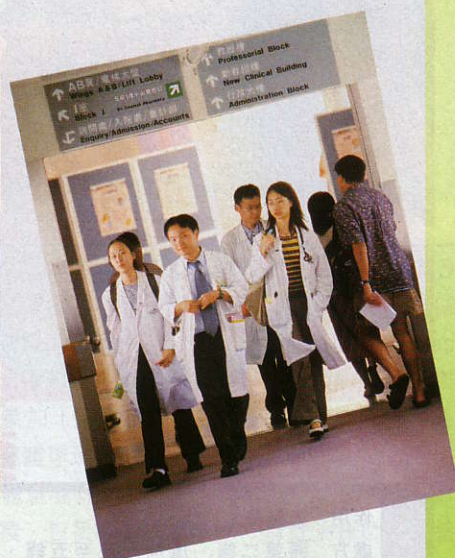


2 用掃描器在膀胱位置進行掃描，查看膀胱內尚有多少尿液仍未能排出，便可知悉膀胱是否異常。

1 於設定的儀器上排尿後，由數據機讀出測試者的排尿情況，包括排尿量及排尿速度。



▲泌尿科醫生郭天福指出，只要不是過分地忍尿，還是可以的。



▲醫護人員和職業司機，屬因忍尿而惹來連番併發症的高危一族。



易衍生多種併發症

「駕長途車的司機，特別是中港兩地走的司機，就是高危的一群。」所以，他不鼓勵過分忍尿的行為，並建議年屆五十歲以上的人士應考慮作檢查，因為這個年齡以上的男性，約四分之一以上的人會有機會患上前列腺肥大症，而女士亦由於剛步入更年期，故膀胱功能亦開始衰退。

至於治療方面，郭醫生表示，如果是尿道炎或生石等，只要定時服藥或

透過簡單手術便可，但若是前列腺肥大症者，便要靠藥物控制病情，以阻止進一步惡化，嚴重的話便要動手術。

以固本培元為方針的中醫學亦認同，忍尿的行為是會引致百病叢生，而除了上述所提及的疾病外，腎炎、膀胱炎及失禁，都是忍尿所衍生的後遺症。

註冊中醫師崔紹漢博士說：「尿液本身係有好多毒素和廢物，而忍尿就會令廢物排唔出，很多溶解在尿液的礦物質就會因忍尿緣故，積聚在膀胱，當濃度愈積愈高時，便會沉澱成結石，若結石體積細小的話，可以經尿道排出，造成尿道輕微損傷，但如果體積較大的話，就會阻塞尿道，令尿液無法排出，出現倒流情況，增加腎組織的壓力，對

腎造成損傷，引發腎炎。」

多飲水減結石風險

個別人士體質有異情況下，忍尿又會引致失禁、睪丸痛、大腿內側痛，甚至可以令輸卵管受感染後，因結疤所造成的阻塞而引致不育。崔博士表示，有一名年僅三十歲女病人，便是由於工作太忙碌的關係，經常忍尿，結果出現失禁情況，一小時需要上廁四次，而每次流量也不多。

對於上述所出現的排尿問題，中醫稱之為淋症，並分為石淋、血淋、熱淋、勞淋、膏淋和氣淋，其中前三者屬實型，勞淋則為虛型，而最後兩者就屬可虛可實型，所以在治療方面，便要因

應所屬症型下藥，例如屬實型者，便會以去濕、清熱和利尿的方法，而虛型患者就會以補氣補血之法。

此外，針灸和食療都可以紓解有關問題，而大原則亦不外乎以改善膀胱氣化障礙為宗旨，也即是說，提升身體廢物從小便排走的功能。至於要避免出現上述的淋症問題，崔博士建議，不要因怕麻煩或慳時間而減少

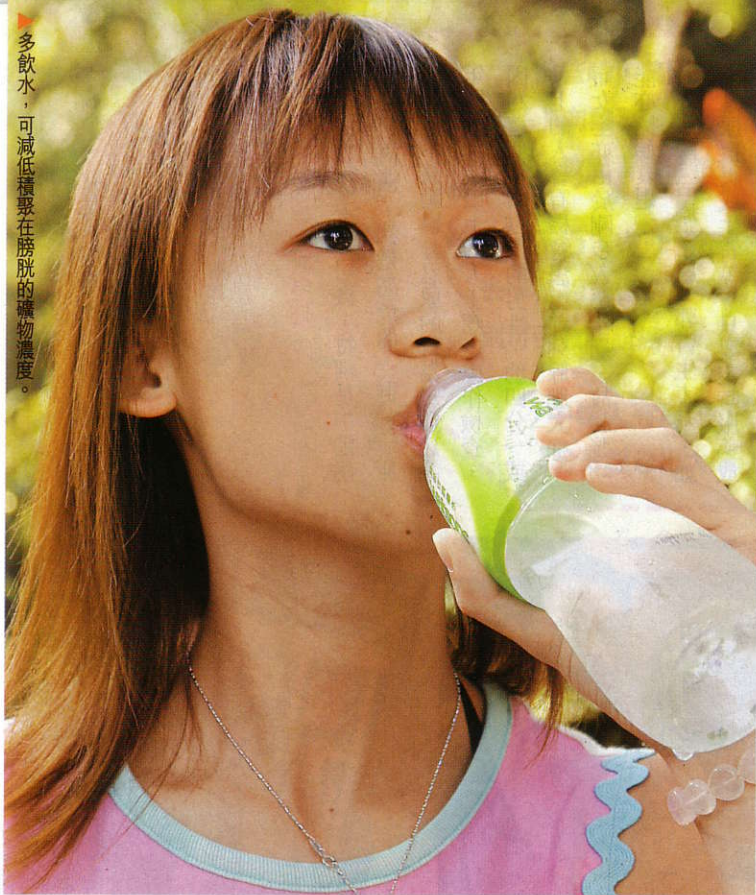
去廁所的次數，反之要多

飲水，減低積

聚在膀胱的礦物濃度，並排出體外。



註冊中醫師崔紹漢指出，忍尿可衍生多項後遺症。



多飲水，可減低積聚在膀胱的礦物濃度。

治療藥方

八正散

作用 去濕熱。

處方 通草二錢、車前子三至五錢、篇蓄三錢、滑石五錢、大黃二至三錢、山梔及瞿麥各三錢。

製法 藥材洗淨，五至六碗水煎至一飯碗水。



六一散

作用 去濕熱。

處方 滑石六錢、甘草一至兩錢。

製法 把甘草洗淨後，以五至六碗水與滑石一同煎水，即可飲用。



八珍湯

作用 補氣血。

處方 人參三錢、雲苓四至五錢、白朮三至五錢、甘草一至兩錢、當歸三錢、熟地五錢、白芍三至五錢、川芎二至三錢。

製法 藥材洗淨，以五至六碗水煎至一碗水。



六味地黃湯

作用 補腎陰。

處方 熟地八錢、山茱萸及淮山各四錢；雲苓、丹皮及澤瀉各三錢。

製法 藥材洗淨，以五至六碗水煎至一碗水。



註：以上藥方僅作參考，用者宜在服用前先諮詢註冊醫師。

穴位抗淋症



1 陰靈泉穴
加強膀胱氣化功能。



2 太溪穴
清除腎污濁。



3 行間穴
清肝經濕熱，紓緩睪丸痛。