



春節返鄉出遊 長途塞車 憋尿造成泌尿道問題

小吳想趁著疫情趨緩及春假來臨帶著全家(雙親及老婆)到高雄享受久違的假期，然而大家都是這麼想，因出遊的人太多導致整個高速公路塞車，經歷了7個小時終於到了高雄，兩個老年人憋尿憋了一路，馬上衝去廁所，但吳爸爸只覺得膀胱很脹卻一點都尿不出來，而吳媽媽卻是頻頻跑廁所，一次只尿一點點而且還很痛，只好帶著兩位老人家去醫院急診，吳爸爸因有攝護腺肥大的病史，而且尿不出來最後只好放尿管，導出約1000cc的尿液，吳媽媽則診斷是膀胱尿道炎，接受抗生素治療即可，但也被後來的血尿嚇了一大跳，導致整過假期敗興而歸。

文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師



相信大多數人都有憋尿的經驗，像是工作很忙走不開、讀書太專心，或是開車時遇上塞車、長時間坐遊覽車都可能需要暫時憋尿。生活中時常會遇到這些情況，讓人不得已憋尿，似乎覺得沒什麼大不了的，然而憋尿太久或時常憋尿，特別針對老年人其實是會影響健康的。

春節假期許多人規劃返鄉、出遊，常因長途塞車、休息站或旅遊地廁所不夠，甚至有些人因不想在外上廁所，這時候當尿意襲

來，只能選擇憋尿，然而這種憋尿的行為卻是會造成膀胱等泌尿系統的傷害。

憋尿顧名思義是當有尿意時強忍讓尿液存於膀胱內，當膀胱不停地膨脹，膀胱肌肉會像橡皮筋一樣，反覆地撐大，久了失去彈性造成疲乏，導致將來會膀胱無力，另外尿液留在膀胱過久，還會引發膀胱發炎、尿道發炎等問題。另外有攝護腺肥大的病人，在膀胱脹久了，會失去感覺或是因括約肌無法放鬆，導致到廁所尿不出來。這時常常必須到醫院導尿或插尿管，年輕女性或老年人則會因為小便滯留過久導致容易感染。長時間的反覆憋尿除了細菌感染，也可能引起泌尿道結石、尿液滯留造成逆流，最後導致腎功能惡化，如此將得不償失。

預防憋尿，你可以：

- 1.出發前2小時控制喝水量，開車上高速公路前及過程，避免喝太多水。
- 2.不要喝一些利尿飲料，像是咖啡、茶、可樂，這些含咖啡因的飲料會讓你更快產生尿意。
- 3.看到加油站、休息站，就趕快下車排尿，以免憋尿憋到身體出毛病。
- 4.在車上先備妥如空瓶罐、塑膠袋、集尿器、成人尿布或男性尿套等，情急下可以使用。
- 5.長期服用攝護腺藥物者記得按時服用藥物。

預防泌尿道感染，你可以：

- 1.養成良好的排尿及飲水習慣，出遊前除可先規劃及了解附近景點、休息站及加油站是否有提供廁所。
- 2.平時應多喝水、多吃南瓜子與蔓越莓，食用富含微量元素鋅與硒的南瓜子可保護攝護腺、減緩攝護腺肥大病程；而富含花青素的蔓越莓也能改善下泌尿道阻塞、降低泌尿道感染，預防泌尿道發炎或感染。
- 3.在車上先備妥如空瓶罐、塑膠袋、集尿器、成人尿布或男性尿套等，情急下可以使用。
- 4.女性於如廁後，沖洗或使用衛生紙擦拭都應由前往後（由陰道往肛門），避免反向將陰道及肛門的細菌帶至尿道口。
- 5.到達目的後可以多喝水多上幾次廁所。

疫情趨緩加上春節將至，以上的內容希望可以讓大家外出遠遊，享受一個愉快的假期，開開心心的出門平安快樂的回家。