

屈琬珠
註冊中醫師



基督教聯合那打素社康服務
基督教聯合那打素中醫專科中心

f ucnchs @ ucn_healthcare www.ucn.org.hk

中醫綜合治療 有助改善盆底肌力

咳嗽、打噴嚏時出現漏尿？這可能與盆底肌鬆弛有關。

盆底肌是指位於盆底內的一組肌肉群，如同「吊床」，承托鄰近的尿道、膀胱、子宮、陰道及直腸等器官。若盆底肌鬆弛無力，未能協調肌肉的收縮與舒張功能，便可引起多種盆底功能障礙性疾病，常見情況包括：

壓力性尿失禁：咳嗽、打噴嚏、大笑或運動時會使腹內壓增加，導致尿液不自主滲漏。女性較為多見，亦可見於老年人、更年期前後人士，或因孕產損傷、超重或肥胖所致，亦有原因不明的情況。男性較少見，可見於前列腺手術後遺症。

便秘：大便秘結不通，排便乏力，常常多天無便意。其中包括有多種病因，其中部分因體弱、子宮肌瘤或腰骶骨外傷後遺症等，導致盆底肌鬆弛乏力，進一步出現功能性便秘。

腰腿痛：盆底肌與腹肌、背部及腰部肌肉協同作用下，能夠維持身體平衡與穩定。若盆底肌力減退，人體重心偏移，步行姿勢便會不平衡，容易誘發腰腿痛。

在中醫理論中，上述疾病多與脾、腎臟腑功能失調有關，以腎氣不固、脾胃虛弱、中氣下陷等虛證為主，也有

虛實夾雜證，涉及胞脈寒凝、沖任受損。中醫的綜合治療以補虛瀉實，調整脾、腎臟腑功能，有助改善盆底肌力，內容包括：

1 中藥內治法

補腎固脫、健脾益氣、升陽舉陷、活血養血、化瘀通絡等。

2 針灸治療

辨證選穴，如八膠穴、三焦俞、腎俞、膀胱俞、氣海、關元、百會等穴位，亦可配合耳穴治療。

3 中藥外治法

將中藥組方熱敷於督脈或任脈之上，以溫通經絡、化寒除濕。

4 中醫運動療法

推薦多練習八段錦，配合腹式呼吸，持之以恆地練習，有助協調並增強整體肌肉及關節功能，尤其是盆底肌、腹肌、腰肌及背肌。

在預防及改善盆底肌力方面，可參考以下生活習慣的建議：

1 作息有序：勞逸結合，作息有序。中醫的「五勞」是指「久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋」，減少「五勞」損傷，有助維持臟腑功能。

2 飲食規律：清淡有節制，減少煎炸肥膩，以保護脾胃功能。

有便秘困擾者：可增加膳食纖維攝取及補充適量水分以助緩解便秘

尿失禁患者：宜減少飲用具利尿作用的咖啡、濃茶及酒類

腰腿痛患者：宜減少食用糯米及薯類，以免影響脾胃運化

3 戒煙：戒煙可減少多種疾病的發生風險，例如慢性咳嗽會反覆增加腹內壓，減弱盆底肌力。

4 治療超重及肥胖：減輕盆底肌所承受的壓力。

5 控制血糖：避免高血糖對肌肉、微血管及周圍神經造成的損傷，以保護盆底肌功能。

6 保持適量運動：適時進行身體檢查，並時常保持心情開朗。🧘

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？
請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽
中醫服務網頁：

