

CONTENTS

主席的話

每期專題

膀胱過度活躍症普遍認知不足

護你專講

膀胱訓練

活動花絮

『前列腺增生』與
『膀胱過度活躍症』專題講

醫護人員專區

前列腺疾病2007座談會
及實戰錦囊

Honorary Consultant

Dr. CHAN Lung Wai 陳龍威醫生

Dr. CHAN Wai Hee 陳偉希醫生

Dr. CHEUNG Man Chiu 張文釗醫生

Dr. CHONG Hong Heng 鍾紅興醫生

Dr. LEE Chan Wing, Francis 李燦榮醫生

Dr. LEUNG Yiu Lam, Simon 梁耀霖醫生

Dr. LI Shu Keung 李樹強醫生

Dr. LO Kwong Yin, Richard 羅光彥醫生

Professor NG Chi Fai 吳志輝教授

Dr. TAM Po Chor 談寶鏞醫生

Dr. WONG Bok Wai, Byron 王博偉醫生

Organizing Committee

Chairman

NG Sau Loi 吳秀來

Co-chairman

TSANG Tsz Kin, Larry 曾子健

New Territories West Coordinator

CHUNG Mei Chung 鍾美松

Hong Kong East Coordinator

LUI Ka Lok, Gilbert 呂嘉樂

Private Sector Coordinator

AU Yuk Wa 區玉華

Private Hospital Coordinator (Hong Kong Island)

CHEUNG Bo Lee, Polly 張寶莉

Private Hospital Coordinator (Kowloon)

CHAN Chun Ha, Hilda 陳春霞

Publication Coordinator

LEUNG Yuk Sum 梁煜琛

Subvented Organization Coordinator

TSANG Tsz Hong, Angus 曾子康

Macau Hospital Coordinator

FUNG Yuet Ching, Wendy 馮月貞

CHU Sou Man 朱素雯



泌笈

ro-World

創刊號

2008年1月號

泌笈是由香港泌尿護理學會及香港安斯泰來製藥有限公司聯合出版的首份有關泌尿醫護資訊季刊，是泌尿專科護士界的新突破，亦為我們的專業路上揭開新一頁。

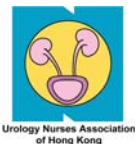
我們一班顧問醫生及專科護士，可以透過這個資訊平台與市民及護理同業分享最新及最全面的泌尿醫護資訊，從而增加大家對泌尿系統的關注和認識。此外，我們正計劃開設答問信箱，由我們的顧問醫生及專科護士為大家解答有關泌尿系統的問題，請大家留意我們的季刊及踴躍來信。

主席的話

各位您們好，我是香港泌尿護理學會主席吳秀來姑娘。

香港泌尿護理學會 (Urology Nurses Association of Hong Kong) 於2005年10月在香港成立，會員包括：香港、澳門及廣州各地不同醫院的護士，當中大部份會員都是在醫院管理局轄下的醫院及私家醫院的泌尿科工作。

我們深知在海外，中國、香港、澳門的同事都不斷地在泌尿科醫護領域上鑽研，知識及科技日新月異，但目標都是為我們的病人提供高質素的治療及護理，所以我和一班學會委員上下一心去編輯這份泌尿醫護資訊季刊（泌笈）。目標是把最新及最全面的資訊帶給市民，增加公眾對泌尿科的認識，以及再一次確定我們在泌尿科護士界的領導地位。



香港泌尿護理學會

地址：九龍尖沙咀堪富利士道8號

格蘭中心11樓1101-1104室

電話：(852) 21919994 網址：www.unahk.org

電郵：unahk2005@gmail.com



香港安斯泰來製藥有限公司

地址：尖沙咀海港城港威大廈

英國保誠保險大樓708-09室

電話：(852) 2377 9801

免責聲明

本刊物資料僅供參考之用。香港泌尿護理學會及香港安斯泰來製藥有限公司並不保證或聲明本刊物資料是否準確、全面或為最新之數據，因本刊物或倚賴其內容所引致之任何損失，我們概不負責。

Copyright © 2007

Urology Nurses Association of Hong Kong

(香港泌尿護理學會) and

Astellas Pharma Hong Kong Co., Ltd.

(香港安斯泰來製藥有限公司)

版權所有，不得翻印

出版日期：2008年1月

贊助商：香港安斯泰來製藥有限公司

我們的泌尿系統

既然『泌笈』出版之目的是提高我們對泌尿系統的認識，首先便由泌尿系統的生理結構及其功能開始。

腎臟

- 為泌尿系統的一個器官，負責自血液中排除過剩的水份，鹽份及尿素等有毒物質。
- 腎臟會過濾血液，並將不需要的物質分離出少量液體，形成尿液。
- 維持體液及電解物的平衡。
- 製造酵素及荷爾蒙（例如：Renin、Erythropoietin、1, 25-dihydrocholecalciferol）

輸尿管

- 由兩條細薄的肌肉管道組成，負責將腎產生的尿液以蠕動方式運送至膀胱。

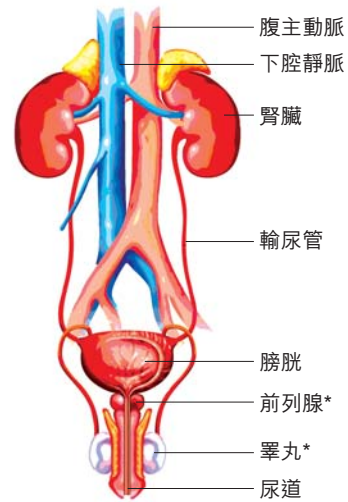
膀胱

- 由三層不同的肌肉組成，主要功能為儲尿及排尿。

前列腺

- 前列腺及睪丸為男性獨有的器官，其功能是分泌和排放前列腺液。
- 前列腺液含有酵素，可轉化雄激素，也可將精液液化，以幫助生育。

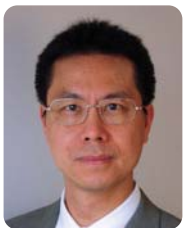
泌尿系統解剖圖



*前列腺及睪丸為男性獨有的器官

膀胱過度活躍症 普遍認知不足

撰文：香港安斯泰來有限公司 葉佩筠
資料提供：李燦榮醫生（泌尿科專科）



香港，十個人當中約有一個有尿頻、夜尿等泌尿系統問題，可說是一個很普遍的現象，

所謂的尿頻是指一日多過8次，而夜尿則指一晚多過2次。單按這個數字，已想像到患者精神上受到多大的困擾。泌尿科專科醫生李燦榮指出「膀胱過度活躍症」這個概念較新，是近十年內才出現的一個名詞，因此普遍人都不太認識。

「膀胱過度活躍症」Overactive Bladder (簡稱OAB) 跟年紀及性別沒有一定的關係，雖然年紀越大患上「膀胱過度活躍症」的百份比越高，但其實無論什麼年紀及性別都有可能患上。李醫生指出，不少患者雖然早已察覺身體出現問題，但通常都弄不清楚問題所在，很多時更不會主動求診，尤其是年長不用工作的

患者。及至問題擴大且變得嚴重，影響他們的生活和工作，甚至發現有漏尿情況才會求診。

了解成因-先明白膀胱正常運作

在探討「膀胱過度活躍症」前，先要明白正常膀胱的運作，李醫生謂：「每個人天生就是會急尿及遺尿，在出生時並沒有賦予忍尿的功能。在5-6歲的時候，9成以上的人會自然學懂如何正常運用膀胱，即是當膀胱儲滿尿液時，有尿意的訊息便會傳送至大腦，大腦並會作出即時反應，傳回壓抑訊息至膀胱，不允許膀胱收縮，直至在適當的時候及地點，大腦便停止發出壓抑的訊息，膀胱於是便可以收縮，把尿液排出體外。」

至於為何患上「膀胱過度活躍症」，至今仍未找出確切的成因，但大致是因為大腦發出的壓抑訊息未能有效控制膀胱運作而引發的綜合症狀。故中樞神經系統受損的病人，如中風或脊髓神經創傷，都常有「膀胱過度活躍症」。患者的膀胱在未儲存足夠的尿液時，便『無故地』突然收縮，從而令膀胱的壓力大增，造成逼切性尿急的感覺；同時，亦正因為膀胱『無故地』突然收縮，患者每次如廁的尿液容量通常亦較正常人的少。

當患者感到逼切性尿急時，便需要立即上廁所，繼而導致尿頻、夜尿，甚至漏尿的情況，更害怕趕不及如廁以致漏

尿，令自己陷於尷尬局面，造成很沈重的心理負擔。然而，李醫生表示，未必每個患者都會出現漏尿的情況，當中約有3成機會，醫學專稱為『有尿失禁情況的膀胱過度活躍症』(Wet OAB)，而沒有出現漏尿情況的稱為『不伴隨尿失禁情況的膀胱過度活躍症』(Dry OAB)。

下泌尿道疾病大部份病徵相似

李醫生強調，有很多下泌尿道及其他潛在疾病引伸出來的病徵與「膀胱過度活躍症」十分相似。例如，某人習慣每天飲用大量飲料；又或者某人本身患有其他疾病，如膀胱感染、膀胱炎、膀胱石、膀胱腫瘤、膀胱出口阻塞或前列腺增生等，他們也會有尿頻或夜尿的徵狀。

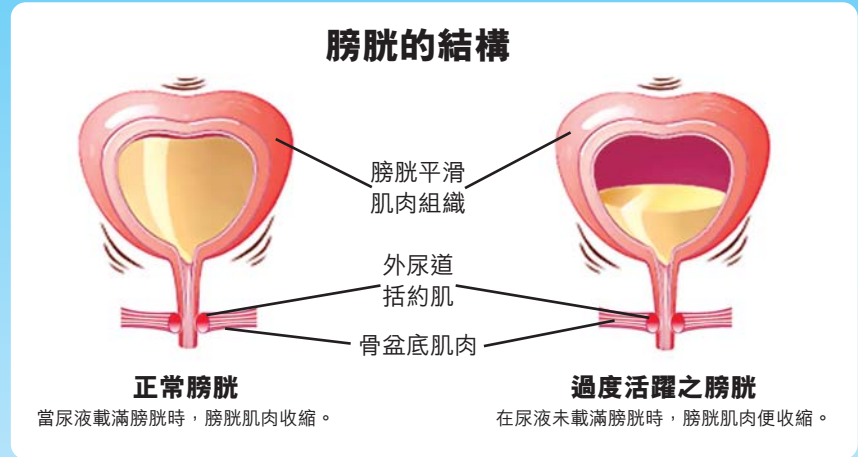
逼切性尿急為主要徵狀

看似是一個複雜的問題，但只要記著「逼切性尿急的感覺」才是「膀胱過度活躍症」的主要病徵，而尿頻或夜尿只是繼發性的徵狀。要確定患者是否患有「膀胱過度活躍症」，醫生會先詢問患者的生活及飲食習慣，並記錄各種徵狀、其出現的次數及尿液的容量，最後排除以上提及的疾病，才可作出確切的判斷。不過，有一些病者可能同時患有「膀胱過度活躍症」及上述的疾病，醫生通常會先治理以上提及的疾病，之後如仍有逼切性尿急的徵狀，才會進一步對「膀胱過度活躍症」作出治療。

口服藥物為主要治療方法

治療「膀胱過度活躍症」主要以口服藥物為主，一般來說，八成患者在服用藥物後數天，病情便得到顯著的改善。而最常用的是抗膽鹼類藥物 (Anticholinergic agent)。抗膽鹼類藥物主要的作用是放鬆膀胱肌肉，減低膀胱不正常的收縮，從而舒緩「膀胱過度活躍症」的徵狀，如減少每日逼切性尿急、排尿、夜尿及漏尿的次數；同時亦會增加膀胱的容量，以及有效改善膀胱排尿控制功能。抗膽鹼類藥物的副作用包括口乾、便秘及眼睛模糊等。不過，傳統沿用及新一代的抗膽鹼類藥物對膀胱的選擇性都不一樣，傳統的藥物如 Oxybutynin 產生副作用的比率及程度較高，患者較易棄用；反觀新一代藥物如 Solifenacin 及 Tolterodine 的副作用較少，患者較易接受，以兩者再作比較，則以前者較集中針對膀胱組織，有效減低膀胱不正常收縮。

除了藥物治療外，很多人也詢問手術的可行性及永久性。對於嚴重或對藥物無效的患者，醫生可能會使用肉毒桿菌素，注射於膀胱肌肉，原理是穩定膀胱



肌肉，減低各種泌尿徵狀，效果理想，但必需於每4-6個月接受一次注射確保其效用，但有少部份患者會因注射過度劑量，導致一段時間不能小便。對於手術治療，醫生通常都不輕易使用，因手術後可引起嚴重的併發症，風險較大。

此外，李醫生稱現時還有其他的輔助治療，包括物理治療、穴位及膀胱功能訓練，而良好的飲食習慣也可以幫上一把，患者應減少飲用一些利尿的飲料，如啤酒、汽水、咖啡等，因為利尿的飲料加快令膀胱脹大，加強逼切性尿急的徵狀，而刺激膀胱的食物亦可免則免，

如辛辣的食物。又或如因尿頻而減少喝水，會將尿液濃縮，而越濃縮的尿液，越是刺激膀胱，令病情惡化，故應保持日常飲水的份量。

總括而言，「膀胱過度活躍症」是可以醫治的，藥物加上膀胱功能訓練絕對有助治療病情，效果亦較單一使用藥物或膀胱功能訓練來得理想及見效。如已經出現「膀胱過度活躍症」的徵狀，應立即尋求醫生專業的診斷，及早面對病情及接受適當的治療，生活質素可大大改善以之餘，更有助患者盡早投入正常的社交生活。

護 你 專 講

膀胱訓練

撰文：區玉華姑娘 泌尿科專科護士

膀胱就像一個有彈性的球，可伸可縮。其主要的功能分別為儲尿和排尿。當膀胱儲存尿液的時候，膀胱逼尿肌會處於舒張狀態，使到膀胱能在低逼尿肌壓力下 (Low Detrusor Pressure)，即在放鬆的狀況下儲存尿液至一定容量，大概200毫升至250毫升，便會開始產生尿意，由大腦作出判斷，在合適的地方和時間，將尿液排出體外，而每日的排尿次數不應多於8次。

當患者出現下泌尿系統症狀 (Lower Urinary Tract Symptoms)，如尿頻、經常感覺尿急、不能憋尿甚至失禁、夜尿頻繁等而求診時，醫生首先會為患者進行檢查、詢問病歷以了解有否潛在因素而引致上述的症狀。所謂潛在的因素可包括泌尿道感染、尿道結石、前列腺發

炎、前列腺增生等。當醫生排除以上種種潛在因素後，便會安排患者進行膀胱訓練。

膀胱訓練之目的是幫助患者恢復膀胱的儲尿功能，從而使排尿的次數減少甚至達至正常。

1. 在訓練過程中，患者需不時作小便記錄，透過記錄小便排出量、時間及每日的喝水量，讓患者及醫護人員了解訓練的進展。膀胱訓練亦可作為一個輔助，用於中風病人之復康治療。
2. 此訓練的內容包括鼓勵患者憋尿，勿因有輕微尿意時就急往解尿，憋尿期間，嘗試進行其他日常活動以分散精神或注意力，如打牌、看電視、讀報紙、聊天等，好使膀胱逼尿肌放鬆而減低尿急的感覺。讓膀胱重新學習去儲尿，發揮它應有的功能。

3. 另一方面，患者每日需保持攝取適量的水分，一般約為1.5公升。別以為少喝水，尿頻就會減少，這個想法是不對的。一些對膀胱造成刺激的飲品如咖啡、奶茶、可樂、啤酒及辛辣食品應喝少食為佳，睡前2小時亦不宜喝太多水，以免夜尿次數增加。
4. 筆者接觸過很多患者，他們都有一個通病，就是無論有沒有尿意，他們都習慣「預先上定廁所」(Just in case toileting)，此不良的小便習慣，實需矯正，以免阻礙膀胱訓練。

總括而言，膀胱訓練需要患者的忍耐、決心、信從 (compliance)、還需要醫護人員的教導、鼓勵和支持，它的成功不會立竿見影，但卻是指日可待。

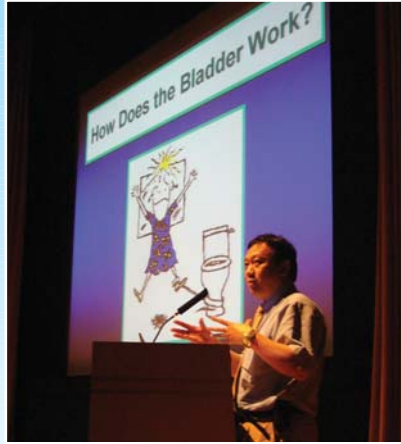
活動花絮

公眾健康講座

『前列腺增生』與『膀胱過度活躍症』專題講座

尿頻、夜尿、忍尿困難，甚至漏尿都是不少人面對的問題，除了影響日常生活、睡眠質素，甚至帶來不便及尷尬的場面。

香港泌尿護理學會與香港安斯泰來製藥有限公司於9月下旬聯合舉辦了一個有關『前列腺增生』與『膀胱過度活躍症』專題講座，並很榮幸邀得陳龍威醫生(泌尿科專科醫生)及何善昇醫生(麻醉科專科醫生)，除講解男士特別關注的前列腺問題外，更解構膀胱過度活躍症及手術麻醉新資訊。



陳龍威醫生除了經驗豐富，加上陳醫生生動的演說及富動感的插圖，在場觀眾無不聚精會神聆聽講解。



陳龍威醫生及何善昇醫生在會上落力為眾多觀眾解答問題，為他們解決很多困擾。



何善昇醫生講解麻醉技術新趨勢。

醫護人員專區 Academic Activities

前列腺疾病2007座談會及實戰錦囊

1st Annual Meeting and Practical Tips in Prostate Disease Symposium 2007
第一屆年度會議及前列腺疾病專題研討會

2007年6月我們在醫院管理局演講廳舉行了本會首個大型的會議及以前列腺為主題的學術研討會。並且很榮幸能邀得陳龍威醫生、陳偉希醫生、鄭志偉醫生、馮奕斌教授及呂嘉樂先生為我們講述有關良性前列腺及惡性病變之治療、中醫學之臨床治療經驗及手術後病人護理新趨勢。是年度會議及專題研討吸引了二百名中港澳三地之護士出席，錯過活動的醫護人員可瀏覽本會網址。



呂Sir主要講述手術後有關理遺護理之新趨勢及分享臨床心得。



陳偉希醫生主要講述微創前列腺癌手術。



超過200名中港澳護士出席今年度的研討會，亦提供一次寶貴的機會給三地的護士作學術交流。

日期(年/月/日)	地點	主題	講師
2008/2/11	律敦治醫院LG1演講廳	Stone Management	Dr. CHEUNG Man Chiu
2008/4/8	醫管局大樓M1演講廳	2nd AGM & Advances in Urology Nursing, Hong Kong 2008	Distinguished Urologists and Nurse Specialists in Urology
2008/4/26	澳門旅遊塔會展娛樂中心	Advances in Andrology, Macau 2008	葉章群教授(中國) 孫則禹教授(中國) 陳龍威醫生(香港) 吳志輝教授(香港) 鍾紅興醫生(澳門) 呂嘉樂先生(香港)

下期預告：除解構何謂良性前列腺增生、其診斷及傳統沿用的手術治療方法外，更會探討激光治療的進展。