



患者及照护者教育

# 关于膀胱过度活动症 (OAB)

本信息介绍了什么是膀胱过度活动症 (OAB)、其症状以及诊断和治疗方法。

## 关于膀胱

膀胱是储存尿液（小便）的器官。当尿液流入膀胱时，膀胱壁会伸展。这有助于为更多液体腾出空间。

排尿时，膀胱会通过尿道将尿液排出体外。尿道是指将尿液从膀胱输送到体外的管道。发生这种情况时，尿道和骨盆的肌肉会放松。

## 什么是膀胱过度活动症？

膀胱过度活动症是指膀胱内肌肉向下挤压的频率过高、力度过大或两者兼而有之（见图 1）。这会导致尿液在错误的时间排出。这种情况可能会让您感到不适、尴尬，并导致您逃避社交活动。

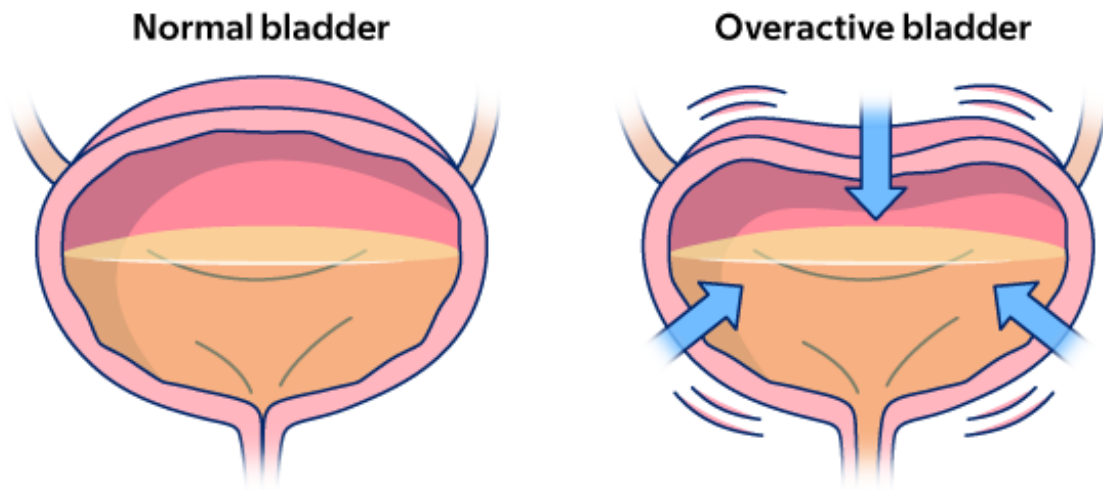


图 1. 正常膀胱（左）和过度活跃的膀胱（右）

## 膀胱过度活动症的病因和风险因素

随着年龄的增长，您可能更容易患上膀胱过度活动症。膀胱过度活动症也可能由以下原因引起：

- 膀胱疾病，如感染或盆底肌功能障碍。这是指支撑膀胱和其他器官的肌肉不能正常工作。
- 某些健康问题，如糖尿病。
- 饮食，如食用或饮用刺激（困扰）膀胱的食物。其中包括咖啡因、辛辣食物和碳酸饮料（汽水）。

对于某些人，我们尚未查明膀胱过度活动症的病因。

## 膀胱过度活动症的症状

膀胱过度活动症患者可能会立即出现尿急感，或经常尿频。即使膀胱未满也会出现这种情况。患者可能会漏尿，或者在如厕前已排空整个膀胱。

膀胱过度活动症的症状包括：

- 夜尿症：睡觉时排尿不止一次。
- 急迫性尿失禁 (UUI)：在突然有强烈尿意时漏尿。
- 尿频：经常小便，通常一天超过 8 次。
- 尿急：突然出现强烈尿意。

## 如何诊断膀胱过度活动症

如果您有膀胱过度活动症的症状，请咨询您的医疗保健提供者、泌尿妇科医生或泌尿科医生。

- 泌尿妇科医生是指在诊断和治疗盆底疾病（如膀胱功能减退）方面受过专门训练的医生。
- 泌尿科医生是在诊断和治疗泌尿器官和泌尿系统疾病方面受过专门训练的医生。其中包括盆底疾病，如膀胱功能减退。

医疗保健提供者会对您进行体检。他们会询问您漏尿的时间和频率。他们还可能会要求您接受以下检查：

- 尿动力学检查，以帮助进一步了解膀胱和尿道情况。尿动力学检查使用导尿管和压力计来测量膀胱内的压力。请阅读[尿动力学评估 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/urodynamic-evaluation\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/urodynamic-evaluation)，以了解更多信息。
- 尿液分析检查用于检查尿路感染 (UTI) 和血尿。
- 超声波检查，以了解小便后膀胱内的尿量。请阅读[关于经直肠前列腺超声活检 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-biopsy-ultrasound\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-biopsy-ultrasound)，以了解更多信息。

医疗保健提供者可能会让您记录膀胱日记。他们会要求您记录尿量。还要记录摄入的液体、摄入量以及摄入频率。这将有助于进一步了解膀胱症状。

## 膀胱过度活动症的治疗

请与您的医疗保健提供者讨论哪种或哪几种治疗膀胱过度活动症的方法最适合您。

### 营养与饮食

某些饮料会导致膀胱痉挛，加剧膀胱过度活动症。其中包括：

- 含咖啡因的饮料，如咖啡、茶和苏打水。
- 含果汁或人工甜味剂的饮料。
- 含酒精的饮料。

医疗保健提供者可帮助您计划改变饮食，以缓解膀胱过度活动症的症状。

### 物理治疗

频繁如厕会导致膀胱的容量减少。这会使您的排尿次数增加，加重膀胱过度活动症的症状。

可以通过锻炼来加强帮助憋尿的肌肉，从而重新训练膀胱。随着时间推移，这可以帮助您减少如厕排尿的次数。可能需要长达 3 个月的时间才能看到效果。

请咨询您的医疗保健提供者，以了解盆底物理治疗是否适合您。他们可能会帮您转诊至盆底物理治疗师 (PT)，他们可以教您进行这些练习。

### 药物

医疗保健提供者可能会开一些药物，以帮助缓解膀胱过度活动症的症状。这些药物有不同的副作用。请与您的医疗保健提供者讨论哪种药物适合您。

### 肉毒素治疗

向膀胱壁注射肉毒素（针剂）可以帮助放松膀胱。有助于膀胱容纳更多尿液，缓解膀胱过度活动症。

医疗保健提供者将对您进行局部麻醉或镇静。局部麻醉药是用于麻醉您身体某一部位的药物。镇静是指注射前用药让您感到平静、放松或困倦。然后，相关人员将用带有小型

摄像头的针头将肉毒素注射至膀胱壁。

有些人在注射肉毒素后可能会患上尿路感染 (UTI) 或难以排空膀胱。请与您的医疗保健提供者讨论肉毒素是否适合您。

## 针灸

针灸使用非常细的针刺入身体的特定部位，以缓解疼痛和其他症状。针灸医生会将针刺入您身体特定部位的皮肤。针灸医生接受过专门的针灸培训。

针灸可以帮助放松膀胱神经，减少尿急和漏尿。此外，针灸还能改善夜尿频多等排尿症状。请阅读[关于针灸疗法 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture)了解更多信息。

## 神经刺激治疗

神经刺激治疗与针灸治疗类似。医疗保健提供者会将一根小针插入影响膀胱功能的神经。他们将使用一种设备，向神经发送微小的脉冲信号。这会改变神经向膀胱发送的信号，从而帮助您减少排尿次数。请咨询您的医疗保健提供者，了解神经刺激疗法是否适合您。

## 低剂量阴道雌激素

低剂量阴道雌激素通常以药膏或药片的形式呈现，可以放入阴道。该激素有助于强化膀胱和尿道的组织，从而减少尿急和尿频。

## 控制夜尿

请采用以下方式来帮助控制夜尿：

- 睡前 3 小时内避免喝水。
- 睡前排尿。
- 晚上 12 点后不要饮用任何刺激膀胱的饮料，包括咖啡、茶、苏打水和酒精。
- 接受睡眠呼吸暂停检测。睡眠呼吸暂停是指睡眠时呼吸停止。这会使 OAB 和夜尿更加严重。治疗睡眠呼吸暂停可以帮助身体减少夜间排尿，减少醒来排尿的次数。

## 皮肤护理

有阴道的患者

全棉或失禁护垫、尿布和失禁内衣有助于防止漏尿。对于有阴道的患者而言，失禁垫比月经垫对皮肤更温和。

尽可能保持阴道周围皮肤干燥。使用防护霜（如 Aquaphor® 或 Vaseline®）可能会有所帮助。

## 有阴茎的患者

全棉或失禁护垫、尿布和失禁内衣有助于防止漏尿。阴茎夹对有阴茎的患者可能会有所帮助。

## 何时致电您的医疗保健提供者

如果您觉得自己出现尿路感染 (UTI) 的以下症状，请立即致电联系您的医疗保健提供者。这包括：

- 排尿时有烧灼感。
- 尿液气味很难闻。
- 尿液浑浊。

如果出现以下情况，也应致电医疗保健提供者：

- 发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )。
- 小便时尿液带血。
- 难以排空膀胱。
- 膀胱过度活动症的其他症状。
- 身体颤抖。
- 寒战。
- 意识模糊（如果您的年龄为 80 岁或以上）。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

About Overactive Bladder (OAB) - Last updated on February 2, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利