



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

“尿頻” = “腎虛”？



從中醫角度看尿頻

【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
電話： 2580 8158



尿頻是都市人很常見的問題，其中老年人較為常見，尤其是男性，從中醫的角度認為，尿頻可以由多個原因引起。尿頻是以小便頻數為主要特徵，患者可單純日間或夜間小便頻數，也可不分晝夜均出現尿頻。

【原因及種類】

中醫理論上，尿頻可由於外感濕熱、飲食不節、情志內傷、房勞過多或不潔、勞逸過度等，導致腎及膀胱氣化功能失司所致，一般可分為濕熱下注、脾氣虛弱、腎陽不足及陰虛內熱這四種證型：

- ※ 屬濕熱下注者，見小便頻數短赤，急迫難忍，尿道灼熱疼痛，或伴發熱、口渴等
- ※ 屬脾氣虛弱者，見小便頻數，精神疲乏，食欲不振，大便溏薄，或伴小便混濁等
- ※ 屬腎陽不足者，見小便頻數清長，夜尿尤甚，畏寒肢冷，或小便餘瀝不盡，下肢浮腫等
- ※ 屬陰虛內熱者，見小便頻數，潮熱盜汗，咽乾口渴，或伴食欲旺盛，體重下降等



【飲食調護】

一般尿頻情況較輕的患者，可以芡實、山藥、核桃等藥物作食療；如病情較嚴重的患者應尋找註冊中醫師求醫，由中醫師作整體辨證治療，切勿藥石亂投，貽誤病情。

除了服食中藥治療尿頻外，針灸治療也有助改善病情，一般可針刺中極、脾俞、腎俞、膀胱俞、關元、氣海、腰陽關、命門等穴位，並可配合艾灸以加強治療。



【其他注意事項】

一般治療尿頻應積極尋找其致病原因，如中老年男性患者發現小便頻數，但尿量不多，伴排尿不暢，小腹墮脹等，可能是由於前列腺肥大所致；如患者除了尿頻外，還出現尿急、尿痛，或伴發熱惡寒等，可能是泌尿系感染；如患者出現小便頻數外，還出現腰部或小腹絞痛，或伴小便色黃赤等，可能是由於泌尿系結石所致。另外糖尿病、腫瘤、精神因素等都可導致尿頻，經過西醫的檢驗可有助明確診斷。

以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時 上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)