

1 老年泌尿系統的生理變化

◆ 余宏政醫師 / 台大醫院泌尿科

隨著年齡增長，人的智慧經驗愈趨成熟豐富，但生理功能卻逐漸退化。孔子說他七十歲時「從心，所欲不逾矩」，指的是學問道德的成就。我們凡夫俗子在道業上不敢望其項背，但至少希望年老之際，基本的排尿功能還可以「從心所欲，收放自如」，不須倚賴尿布和導尿管，能過個乾爽舒適的晚年。

老年對排尿生理的改變，最明顯的是男性的攝護腺肥大及女性尿道的改變。男性攝護腺肥大會導致膀胱壁肥厚，收縮持續時間變短，產生頻尿、尿急、尿液排不乾淨等症狀。而老年女性尿道則容易發生移動性增加，黏膜下組織萎縮，因而產生尿失禁。

近年來，對膀胱老化本身的生理改變也有許多新的發現。老化會使膀胱的感覺，逼尿肌收縮及對自主神經的反應都產生改變。老化的膀胱對 α -交感神經反應增加， β -交感神經反應降低，而逼尿肌的持續收縮力也會下降，綜合這些生理變化會使排尿速度下降、尿液排不乾淨、殘尿增加。

另外有人認為老化的膀胱對尿脹的感覺會變得遲鈍，可能在小便時尿液尚未完全排空，就提早結束排尿動作，因而導致尿液無法排乾淨。不過目前大多數的研究是從動物實驗得到的資料，由於實驗動物種類不同和研究方法的歧異，使得研究結果並不十分一致。而這些結論是否可以應用在人類身上，也有待更多實驗來驗證。

老人的排尿問題非常複雜，除了老化本身造成的生理變化之外，其他器官系統的疾病也會影響排尿功能，最常見的包括腦中風、老年失智症、巴金森症、糖尿病等，另外老年人服用其他器官疾病的藥物，也會干擾排尿作用，如失眠、或心臟、腸胃、神經系統的藥物。因此處理老年排尿問題時，需要考慮的因素繁多，要同時兼顧全身各系統的相互影響，另外還須注意老人行動的方便性及居家如廁環境的改善。