给医生的一页纸：害羞膀胱综合征（paruresis）

我把这页纸交给您，是因为这件事我很难开口说。

这是什么

> 害羞膀胱综合征指的是在有他人在场时，由于害怕受到他人审视而无法开始或维持排尿。
>
> [Kuoch 2017] 本站译文。

用平常的话说：只要有人在，或者可能有人进来，我就排不出来，或者排到一半就停。公共厕所、单位、医院都会这样；家里来了客人，有时在家也会。

国家卫健委的《精神障碍诊疗规范》没有提到这个病，但它把“使用公共卫生间”列为社交焦虑障碍的典型场合之一。[诊疗规范 2020]

这不是害羞，也不是不配合

要紧的词是“无法”。什么也排不出来。再用力也没有用。我不是在为难您，也不是在拒绝。

这件事常常没人说出口：

> 由于病耻感，也由于觉得症状令人难堪，患者对向临床医生提起害羞膀胱综合征和害羞肠道综合征（parcopresis）的问题有所迟疑，并可能选择不予透露。
>
> [Kuoch 2019] 本站译文。

所以我把这页纸交给了您。（害羞肠道综合征，是同样的事发生在排便上。）[Kuoch 2019]

有多常见

一篇系统综述报告：

> 害羞膀胱综合征的患病率在 2.8 至 16.4% 之间，约 5.1 至 22.2% 的害羞膀胱综合征患者同时患有社交焦虑障碍。
>
> [Kuoch 2017] 本站译文。

同一篇综述也说得很谨慎：

> 关于害羞膀胱综合征的患病率所知甚少，需要对害羞膀胱综合征进行更严谨的研究。
>
> [Kuoch 2017] 本站译文。

女性和男性都会有。2024 年一项调查收到 356 名大学教职工和学生的回复，“女性 221 人（62.1%），男性 119 人（33.4%），其他性别 16 人（4.5%）”[Hutchings 2024]；它发现“轻度”害羞膀胱综合征经校正后的比值“男性高于女性（OR 3.39；95% CI 1.90 至 6.06）”。[Hutchings 2024] 男性更常见，不等于只有男性。作者自己也说：“该样本可能带有参与动机，未必能推广到更广泛的人群。”[Hutchings 2024]

我想和您讨论的三件事

在这三件事之前：澳大利亚一篇全科医学文章说，“对于疑似害羞膀胱综合征或害羞肠道综合征（parcopresis）的就诊患者，在作出害羞膀胱综合征和／或害羞肠道综合征的诊断之前，应先检查有无解剖或生理异常。”[Kuoch 2019] 请先排除身体原因。同一篇文章给的鉴别要点：害羞膀胱综合征“只限于陌生或人多的公共卫生间”。[Kuoch 2019] 我一个人的时候排尿正常。要是在哪儿都排不出，那就是别的问题了。也请看一看我在吃的药。一篇综述说，使用“具有抗胆碱能活性的药物”（其中包括“抗抑郁药”）以及阿片类药物时，“可发生尿潴留”。[Verhamme 2008]

1. 逐级暴露治疗或认知行为疗法（CBT），能不能做、去哪里做。同一篇文章说：

> ...心理干预很可能是一线治疗。尽管临床试验尚未开展，但考虑到认知行为疗法（CBT）在治疗其他焦虑类疾病（如社交焦虑障碍、特定恐惧症）方面已知的疗效，它很可能有帮助。
>
> [Kuoch 2019] 本站译文。

国家卫健委的《精神障碍诊疗规范》对成人社交焦虑障碍说：“心理治疗首选认知行为治疗”。[诊疗规范 2020] 一项研究给 101 人做了周末工作坊形式的逐级暴露治疗，作者报告：“结果提示，逐级暴露疗法改善了自我报告的害羞膀胱症状总体严重程度，且这些改善在 1 年随访时得以保持。”[Soifer 2010]

如果您是泌尿外科医生，请告诉我该去哪个科。我知道《精神卫生法》要求综合性医疗机构“开设精神科门诊或者心理治疗门诊”[精神卫生法]，精神障碍的诊断要“由精神科执业医师作出”。[精神卫生法]

2. 间歇性自家导尿（ISC）的训练是否适合我，用于我躲不开的场合，比如一趟长途飞行。我是在问，不是在要。我知道导尿管通常不是为这个开的：欧洲泌尿外科护士协会（EAUN）的指南，适应证清单从“急性或慢性尿潴留”开始，里面没有这个病。[EAUN 2025] 按我的理解，它只是应付那些场合，不治疗焦虑本身。如果我理解错了，请纠正我。而且它是要人教的，不是自学的：“间歇性导尿应由具备相应经验的护士教授”。[EAUN 2025] 如果它不适合我，请直说。

3. 药物在这里有没有位置。《精神障碍诊疗规范》对社交焦虑障碍说的是“药物联合心理治疗”[诊疗规范 2020]；对这个病本身，我手上唯一的说法是“药物治疗作为辅助手段也可能是合适的。”[Kuoch 2019] 我不是在要任何具体的药。我想听您的看法。

如果我住院或要留尿样

如果我住院或者做手术，病房需要知道这件事。尿潴留“在麻醉和手术后很常见”[Baldini 2009]，而病房的卫生间对我来说就是公共厕所。如果需要我留尿样，请告诉我能不能在没有人的地方留，或者稍后再交。

两件不是害羞膀胱综合征的事

发热并伴有腰痛，不是害羞膀胱综合征：它提示上尿路感染（肾盂肾炎）。[EAU 2026] 指南说，必须尽快把它和梗阻性肾盂肾炎区分开，因为后者可迅速导致尿源性脓毒症。[EAU 2026]

在公共厕所排不出、回家能排，不是急症。突然在任何地方都完全排不出尿（在家也一样），膀胱又胀又痛，这是急症。[NIDDK 2019] 那是急性尿潴留，无论什么原因引起，都需要急诊处理 [NHS inform 2026]，这个病引起的也一样。

来源：shybladder.help/zh-CN/doctor-brief/ 最近核对于 2026年9月11日。
你可以打印、复制、分享和改编这页纸，也可以去掉本站的名字，只要注明出处 shybladder.help。CC BY 4.0。