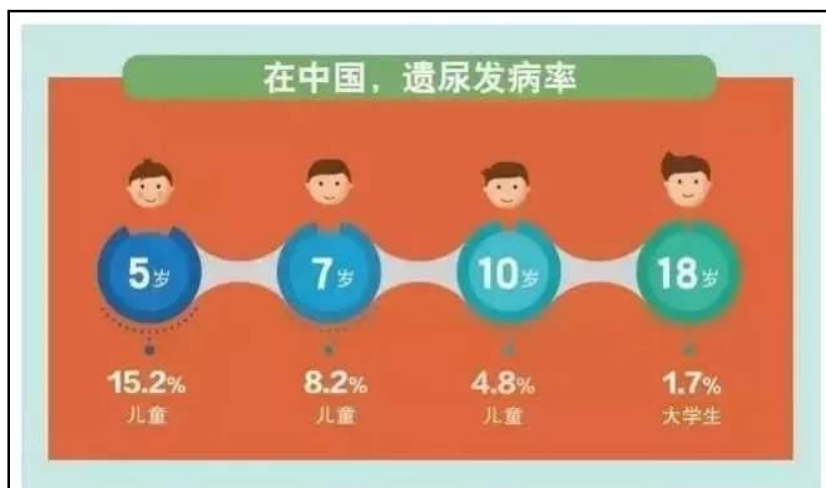


解决“尿床”的烦恼

- 什么是儿童夜遗尿？
- 什么原因引起的呢？
- 诊断尿床的特殊检查
- 如何治疗呢？
- 结论

一、什么是儿童夜遗尿？

5 周岁以上的孩子，每周尿床超过两次，并持续 3 个月以上，医学上称为“夜遗尿”，俗称“尿床”。



二、什么原因引起的呢？

夜间抗利尿激素分泌不足、功能性膀胱容量不足、夜间觉醒功能障碍、遗传、便秘以及间睡前喝水、喝牛奶、吃水果多等。

三、诊断尿床的特殊检查

本院为了研究尿床的病理机转，引进最先进，且是独步全台湾的新技术-同步的睡眠脑与膀胱压力检查，我们必须知道尿床的孩子大部分都是白天小便完全正常，到了晚上才会出现问题，而且部分的孩子睡眠脑波有异常，因此为了诊断尿床的确实病因，必需在孩子睡觉时，同时装上脑波的检查以及膀胱压力的检查，等到孩子夜间发生尿床时，同步观察脑波与膀胱压力的变化，以确实了解病因。另外我们可以根据检查的结果，区分孩子尿床的情形，而选择更适当的治疗方式。

四、如何治疗呢？

一般根据孩子的症状表现、检查结果等综合判定夜遗尿的类型，再由医师制定合理的治疗方案。

（一）教育和引导

1. 首先强调夜间尿床不是孩子的错，避免其因此而受到指责，鼓励孩子进行正常的学习和生活。
2. 保证孩子的每日正常液体摄入量，睡前 3-4 小时适当减少液体入量。
3. 教育并监督孩子养成良好的排尿习惯（4-7 次/天）。
4. 建议家长用日历或日记等方式，详细记录孩子每晚遗尿出现与否及发生次数，以便医生评估病情和判断诊疗。

（二）夜间抗利尿激素分泌不足：通过口服弥凝（去氨加压素片）等一线治疗药物，增加孩子抗利尿激素，减少孩子夜间排尿量。

（三）功能性膀胱容量不足：又称小膀胱，而且往往日间也有症状。需要口服抗利尿激素和舒缓膀胱平滑肌的药物，要联合使用。

（四）觉醒功能障碍：通过遗尿报警器，形成孩子的条件反射；还有膀胱功能训练，生物反馈治疗等。

（五）生活方式改变：如睡前 2 小时不要饮水、多吃糖分高的蔬菜水果等。

五、结论

遗尿是可以治愈的，它虽不会对孩子造成急性伤害，但长期夜间遗尿可影响孩子的自尊心与自信心，引起孩子注意力不集中、焦躁、多动孤僻等心理异常。常常给孩子及家庭带来较大的疾病负担和心理压力。只要我们能够早期给予孩子最适当的治疗方式，一定可以帮忙这些无辜的孩子渡过这一段尴尬的时期。