

床單一直洗不完怎麼辦？

淺談兒童尿床

小孩尿床適時就醫、改善症狀

可提升生活品質建立自信心



奇美醫院

張藝馨 | 兒科部 主治醫師

案例

8歲的宥宥已經三年級了，暑假時媽媽因為他還會尿床，帶他來兒科門診就醫。

「一個禮拜七天，他每天都會尿下去！半夜特地叫他起床尿尿都叫不醒，床單被子洗到都來不及乾。他妹妹才五歲唸大班就完全不會尿床了，就只有他講也講不聽！」

媽媽長時間累積下來的不滿在診間內劈哩啪啦地發洩出來，原本正調皮的玩著旋轉椅的宥宥，聽了媽媽的話後停下動作，撇開頭，感覺既丟臉又委屈.....

在醫師的診斷下，發現宥宥原來是原發性單一症狀尿床，經過持續六個月的行為治療及藥物治療後，現在尿床症狀已慢慢獲得改善，持續於門診追蹤。

尿床其實是很常見的症狀，它是指在睡眠期間膀胱發生的無意識排尿。依照臨床上的定義，「尿床」是 5~6 歲的小孩，仍然持續每個月有 2 次或 2 次以上在夜間尿床；或 6 歲以上的小孩，仍然持續每個月有 1 次或 1 次以上在夜間尿床。

聽說尿床長大就會好了？

根據國內外的統計，7 歲的孩子約有 6~10%的機會會尿床，而這些孩子中，每年大約有 15%的孩子會自行痊癒。到了國小畢業時，這些尿床的小朋友中大約還有五分之一(約 2%)仍在尿床，甚至大約有 0.5~1%的人超過 15 歲、甚至成年後，仍舊為尿床所困擾。

雖然的確有部分小朋友隨著年紀增長尿床就改善了，但也有人遲遲沒有好轉，尤其是每週會尿床超過四次的小朋友們。其實，如果孩子上國小後仍然有持續尿床的狀況，就建議家屬考慮帶小朋友來兒童腎臟科門診評估。適時就醫不但可以找出問題，改善症狀，提升生活品質跟家庭氣氛，對於小朋友的心理發展與自信建立都有顯著的幫助。

小朋友為什麼會尿床？

每個人每天都會尿尿，這好像是種自然而然的本能。但事實上，排尿這個動作其實是由一連串複雜的生理活動所組成，牽涉到多種神經訊息的傳遞和肌肉的調控。膀胱是我們人體發育最晚成熟的器官，平均約要到六、七歲後才會有較精準的控制，這也就是為什麼尿床的治療指引都建議六歲以上再開始尿床治療的原因。

小朋友尿床的原因主要可歸為三大類？

(1) 夜間多尿症：

是最常見的原因，跟飲水太多、抗利尿激素分泌不足有關。

(2) 膀胱容量變小：

跟膀胱過動症、膀胱逼尿肌 / 括約肌協調異常、便秘、泌尿道感染有關。

(3) 睡眠覺醒異常：

發育遲緩、睡眠呼吸中止、遺傳因素等。

簡單來說，當夜間尿很多或膀胱容量太小時，睡覺時膀胱一下子就滿了，這個訊號傳到了大腦的覺醒中樞，但大腦卻決定忽略它，不喚醒孩子，結果膀胱因反射而排尿，就造成了尿床。

若孩子出生後尿床的現象就一直沒停過，這稱為「原發性尿床」。如果中間曾有六個月以上沒有尿床，後來又再發生尿床的現象超過一個月，稱為「次發性尿床」，有可能和泌尿道感染或特殊因素有關(如家中有新生兒，大孩子表現退化行為以獲得大人關注)。

尿床會做哪些檢查？

首先醫師會詳細詢問病史，包括之前是否有泌尿道感染、有沒有開過刀、便秘或其他疾病等等，針對排尿的部分會釐清是否伴有其他如漏尿、頻尿、尿急等症狀。若原發性尿床(尿床一直沒停過)且伴有白天的其他排尿症狀，則稱為「非單一症狀尿床」，在致病機轉和治療上均較為複雜。

若只有夜間尿床沒有其他白日排尿症狀，稱為「單一症狀尿床」，通常原因比較單純，治療效果較佳。問完病史後，會做基本的身體理學檢查(腹部觸診、生殖器外觀和薦骨觸診等)，實驗室檢查(驗小便、抽血確定腎功能正常)和腎臟膀胱超音波檢查。

接著，會請家長和小朋友回家寫「尿尿日記」和「尿床日記」。藉由客觀記錄兒童的排尿量、喝水量、排尿時間，以及是否有漏尿、急尿感等等，協助醫師了解孩子真實的排尿狀況。另外「尿床日記」則用讓小朋友貼貼紙的方式，一方面讓孩子參與尿床的記錄，一方面藉由貼貼紙來產生正向的回饋，幫助治療。

尿床要怎麼治療呢？

所有的尿床治療都是先從觀察孩子的日常飲水與解尿開始，找出適當的對策加以治療。認真詳實的「尿尿日記」，可以幫助醫師更快更完整的了解孩子尿床的癥結點。

一開始先從行為治療開始，建立較好的飲水習慣(白天多喝，睡前兩小時不喝水)、正確的小便姿勢(用小板凳腳踏實地尿尿)、預防便秘、睡前排空膀胱等。確實地調整生活上小細節，有時對尿床就有不錯的效果。

若行為治療效果不佳，可以考慮加上藥物來幫忙。常用的第一線藥物是抗利尿激素(desmopressin)，這個藥物是人工合成的抗利尿激素，會讓腎臟吸收水分使尿液濃縮。奇美醫學中心使用的是口溶錠，對兒童的副作用較少且易服用。從兩顆(120 微克)開始逐漸加量，最大使用量是四顆(240 微克)。若第一線藥物效果不佳，可以考慮加上第二線或第三線藥物一齊使用，互相搭配調整比例，以求最大效果。

 **尿尿日記**

姓名:  病歷號:  生日: 100 / 4 / 1

紀錄日期: 108 / 7 / 28 星期 (A)

時間	喝水量	尿量	急尿感	漏尿
8:30		230	X	X
8:50	300			
9:30		190	X	X
9:45	220			
10:25		105	X	X
12:15	200			
13:20		210	X	X
15:45	305			
16:50		130	X	X

8:20 起床

尿床不是孩子的錯，
不要一味的責怪孩子

孩子尿床，家長的壓力是很大的，不但要清理善後，更常要半夜爬起來叫孩子上廁所，往往搞得家長自己睡眠不足，情緒暴躁，更影響了白日的工作和生活。事實上，尿床常給兒童帶來巨大的心理壓力和創傷，父母的責備和同儕的眼光常讓尿床的孩子衍生出內向害羞、低自信心等特質。

因此，如果能正視尿床問題，配合醫師作檢查和記錄，認真執行行為治療和規則服藥，尿床症狀有機會改善的。如此一來，不但可以減輕父母的生活和心理負擔，減少親子間的摩擦，還能夠幫助孩子建立自信、促進人際關係呢！