

夜尿症 (Nocturnal Enuresis)

[發表醫師] :蔡淳娟 醫師 醫師(小兒科)

[發布日期] :2007/3/21

在門診中，我常會看見一些原該是天真快樂的小朋友，但總覺得純真的小臉蛋上少了些可愛的笑容，她(他)們像是犯了錯似地低頭不語，神情落沒...，而家長也是吞吞吐吐地才說得出：「醫師，為什麼她(他) 都這麼大了，晚上還會.....? 」。

身為一個小兒科醫生，我能夠想像孩子晚上不自覺地尿床-- 濕了床單及一身衣服，在忙碌的清晨，亂了腳步的父母親，氣急敗壞地吼著、灰頭土臉、又羞又惱的孩子...，一家人的情境真是狼狽。

六個月以上嬰兒的膀胱開始可以儲尿。到一、二歲時，幼兒可以感覺到膀胱的飽脹感，有的可以支支唔唔的表達尿意，但他們仍離不開尿布。二、三歲以後膀胱的飽脹感，可以喚起解尿的意識，於是，這時候，我們可以開始幼兒解尿訓練了。多數孩子可以在四歲以前完成解尿訓練，偶而，幼兒會不自主地尿濕了褲子，特別是在夜間熟睡時。一般說來，幼年兒童尿床是很正常的事，5 至 6 歲的孩子中約有 15% 會尿床，到了 10 歲也還有 7% 左右偶而尿床，但到青春期就很少了(小於 1%)。如果父母雙方或其中一方小時候也有尿床情況，那她(他)們孩子尿床機率也會大幅增加。夜尿的情況若持續到六歲以上，而一星期會發生兩次以上，或嚴重到連午覺睡著也會尿溼者，就真的得找醫師

看看了。

而有此症狀的小朋友，如果沒有任何腎臟或尿路疾病者，我們稱它為原發性夜尿症。但有些夜尿症，是因為某些疾病引起的，例如：尿路感染、糖尿病、尿路畸型、食物過敏、尿崩症、嗜喝水等等，我們稱之為次發性尿床。雖然這些次發因素很少見，而需要儘早就醫的目的，正是要找找看有無上述引起尿床的異常因素，以及早治療。

雖然原發性夜尿症的病因至今仍不完全清楚，但目前所知至少與五大因素有關：分別為
(1) 遺傳，如患者的父母或兄弟姐妹過去有此症狀者，孩子尿床的機會將比一般人高、
(2)膀胱容量，在功能上變小或膀胱肌肉不穩定、(3) 賀爾蒙的障礙影響排尿量，有一種賀爾蒙(ADH)夜間分泌出來，使排尿量減少，而夜尿症的孩子，正是因 ADH 分泌不足，導致夜間有相對較多的尿液、(4)睡眠的深度及中樞神經系統，由於患者特別熟睡，膀胱的飽脹無法讓腦部意識到尿意，以做出正確的判斷及反應所導致、(5) 行為及情緒影響。

雖然此毛病會隨著年齡的增長不藥而癒，但畢竟對孩子們自信心的衝擊是非常大的，因此我認為仍可透過適當的治療改善，如：藥物的服用、尿溼喚醒警鈴、心裡輔導、行為治療等，養成孩子晚餐後少喝水，睡前一定要解尿，早睡早起的好習慣，將有助於改善尿床的情況，降低親子間關係的緊張。

我也建議家長們以鼓勵代替懲罰，耐心輔導我們的孩子，並適當的尋求專業醫師諮詢，還給孩子原屬於她(他)的可愛笑容，才是最佳的解決之道。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。