

## 采用遗尿感应器

- 遗尿感应器是放在儿童睡裤内的装置。当感应器接触尿液时，便会即时发出声响，唤醒孩子起床小便
- 性质上属于行为训练的一种。目的是通过操作性条件反射训练儿童，好让孩子在感觉到膀胱涨满时，便自动起床小便
- 这方法需要儿童的合作，及家人耐心和持久的配合，可能需要数月才能见效，而且效果亦因人而异

## 膀胱训练

- 家长可依照医生的建议为孩子定出饮水和排尿的时间表，让孩子按著时间表定时饮水和排尿，使膀胱习惯在若干程度涨满时才排尿

## 药物治疗

- 去氨加压素为最广泛被采用之药物，可令夜尿减少，改善遗尿的情况
- 药物的耐受性良好，严重的副作用很少见，但仍建议在服药前一小时和服药后8小时避免饮水，以防止低钠血症
- 停药后，病情可能会复发
- 必须在医生指导下才可服用



## 心理辅导

- 倘若儿童的自尊心和自信心严重受损、学业或人际关系有恶化现象，便可能需要接受心理辅导

## 总结

不论是原发性或继发性夜遗尿，家长应及早请教医生，以便能为孩子作出诊断和治理，使儿童在生理和心理上都能健康地成长。



# 夜遗尿

夜遗尿俗称夜间「濑尿」，是在幼儿期间常见的现象。如果五岁或以上的儿童日间排尿正常，只在夜间「濑尿」，便是患了「夜遗尿」。根据海外研究报告，约有 15-20% 五岁的儿童有夜遗尿情况，五岁后的自然痊愈率大概为每年 15%，因此，到了 15 岁的年龄，只有 1-2% 的青少年仍然会尿床。统计数据显示，男孩比女孩更容易受到影响。

## 夜遗尿的类型

夜遗尿可分为原发性和继发性两种

- 原发性是指儿童在成长过程中一直未能控制夜间小便
- 继发性是指儿童本来已有连续六个月能控制夜间小便，只是忽然又开始有夜遗尿的现象

## 成因

大多数原发性夜遗尿的成因仍未能被确定，以下是一些可能导致夜遗尿的因素，而这些因素一般都不是儿童自己能够控制的

遗传	若双亲皆曾是夜遗尿患者，他们的孩子有大约75%机会患上夜遗尿。若然只是父母任何一方曾是夜遗尿患者，孩子患上夜遗尿的机会也有40 -50 %
膀胱功能毛病	有些儿童的膀胱容量可能较小或有膀胱过动症问题，因而膀胱不能储存太多尿液，或出现尿频，突发性尿急，夜尿以及夜遗尿等症状
激素失调	抗利尿激素于夜间分泌不足，造成尿液过多，以致有夜遗尿的情况
发展迟缓	这些儿童的排尿功能可能较为迟熟，所以较迟自我控制排尿
个别因素	儿童过分酣睡，感觉不到膀胱涨满，没有起床排尿，也会有夜遗尿

继发性夜遗尿的成因，包括某些情况例如便秘、睡眠窒息症、尿道炎、糖尿病和肾脏功能受损等。有些儿童可能由于家庭问题、情绪或心理困扰，而引致继发性夜遗尿的情况

## 夜遗尿对儿童的影响

- 大部分患者都会自然痊愈
- 有时夜遗尿的情况可能会影响到儿童的心智发展
- 患者可能会感到羞耻、自卑和缺乏自信，因而影响学习，不敢结交朋友及产生一些行为上的问题
- 导致继发性夜遗尿的疾病，如果不及早得到治疗，会影响儿童的健康



## 处理方法

### 改变生活习惯

- 将流质摄取集中于日间时段
- 可安排在下午或晚饭前饮汤，饭后只饮一杯水
- 避免会刺激膀胱的含咖啡因饮料，例如茶、咖啡、巧克力或汽水
- 尽量每次喝完一整杯水，不要分几次饮用，以免膀胱不断受到刺激而排尿
- 养成睡前将尿液排清的习惯
- 避免使用尿片

### 行为训练

- 家长须明白夜遗尿不是孩子懒惰或故意生事所引致的
- 家长应避免责怪孩子，更要在孩子没有遗尿的翌日，赞赏和鼓励他们，加强他们的自信心
- 家长可使用遗尿纪录表或月历，将星星贴纸贴在没有夜遗尿的日子里，作为纪录和鼓励，亦有助跟进夜遗尿的频密程度

