

夜遺尿俗稱夜間「瀨尿」，是在幼兒期間常見的現象。如果五歲或以上的兒童日間排尿正常，只在夜間「瀨尿」，而每月次數多於兩次，便是患了「夜遺尿」。根據外國的研究報告，約有 20% 五歲的兒童有夜遺尿的情況，而十歲及十八歲的青少年也分別有 5% 及 1-2% 的發生率。

夜遺尿可分為原發性和繼發性兩種。原發性是指兒童在成長過程中一直未能控制夜間小便；而繼發性是指兒童本來已能控制夜間小便，只是忽然又開始有夜遺尿的現象。

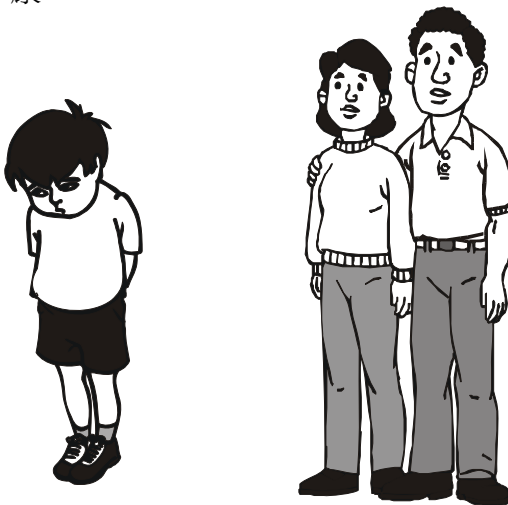
成因

- 大多數原發性夜遺尿的成因仍未能被確定，以下是一些可能導致夜遺尿的因素，而這些因素一般都不是兒童自己能夠控制的
 - **遺傳**：若雙親皆曾是夜遺尿患者，他們的孩子有四分之三機會患上夜遺尿。若然只是父母任何一方曾是夜遺尿患者，孩子患上夜遺尿的機會也有二分之一
 - **膀胱功能毛病**：有些兒童的膀胱容量可能較小或有膀胱控制的問題，因而膀胱不能儲存太多尿液，或每次飲水都會刺激膀胱肌肉收縮，使尿液排出
 - **加壓素失調**：夜間加壓素分泌不足，造成尿液過多，以致有夜遺尿的情況

- **發展遲緩**：這些兒童的排尿功能可能較為遲熟，所以較遲自我控制排尿
- **個別因素**：兒童過分酣睡，感覺不到膀胱漲滿，沒有起牀排尿，也會有夜遺尿
- 繼發性夜遺尿的成因，包括某些疾病例如尿道炎、糖尿病和腎臟功能受損等。有些兒童可能由於家庭問題、情緒或心理困擾，而引致繼發性夜遺尿的情況

夜遺尿對兒童的影響

大部分患者都會自然痊癒，但有時夜遺尿的情況亦可能會影響到兒童的心智發展。患者會感到羞恥、自卑和缺乏自信，因而無心向學，不敢結交朋友及產生一些行為上的問題。而導致繼發性夜遺尿的疾病，如果不及早得到治療，亦會影響兒童的健康。



處理方法

● 改變生活習慣

教導兒童在晚飯後，避免飲太多水分。可安排在下午或晚飯前飲湯。飯後只飲一杯水，盡量每次完成一整杯，不要分幾次飲用，以免膀胱不斷受到刺激而排尿。此外，也要養成睡前將尿液排清的習慣

● 行為訓練

家長須明白夜遺尿不是孩子懶惰或故意生事所引致的，而且孩子的自信心可能也受到損害，所以家長應避免責怪孩子，更要在孩子沒有遺尿的翌日，讚賞和鼓勵他們，加強他們的自信心。家長可使用遺尿紀錄表或月曆，將星星貼紙貼在沒有夜遺尿的日子里，作為紀錄和鼓勵，亦有助跟進夜遺尿的頻密程度



2010 年 4 月

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

			1★	2★	3★	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14★	15	16	17	18
19	20★	21	22★	23	24	25
26	27	28	29	30		

夜遺尿

- **採用遺尿感應器**

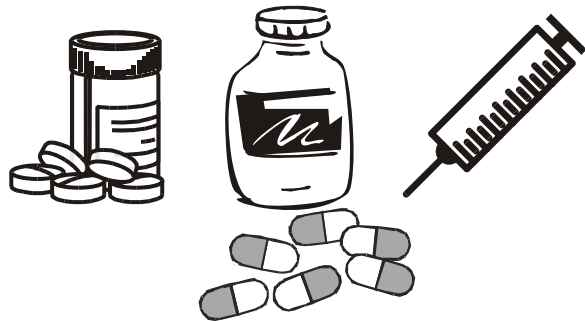
遺尿感應器是放在兒童睡褲內的裝置。當感應器接觸尿液時，便會即時發出聲響，喚醒孩子起牀小便。目的是訓練兒童的反射作用，好讓孩子在感覺到膀胱漲滿時，便自動起牀小便。這方法需要兒童的合作，及家長耐心和持久的配合，可能須要訓練數個月才能見效，而且效果亦因人而異

- **膀胱訓練**

家長可依照醫生的建議為孩子定出飲水和排尿的時間表，讓孩子按著時間表定時飲水和排尿，使膀胱習慣在若干程度漲滿時才排尿

- **藥物治療**

有幾類藥物可令夜尿減少，改善遺尿的情況，但這些藥物可能有副作用，而且在停藥後，病情可能會復發，所以必須在醫生指導下才可服用



- **心理輔導**

倘若兒童的自尊心和自信心嚴重受損、學業或人際關係有惡化現象，便可能須要接受心理輔導



總結

不論是原發性或繼發性夜遺尿，家長應及早請教醫生，以便能為孩子作出診斷和治理，使兒童在生理和心理上都能健康地成長。

