

## 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，喚醒孩子起床小便
- 性質上屬於行為訓練的一種。目的是通過操作性條件反射訓練兒童，好讓孩子在感覺到膀胱漲滿時，便自動起床小便
- 這方法需要兒童的合作，及家人耐心和持久的配合，可能需要數個月才能見效，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

- 去氨加壓素為最廣泛被採用之藥物，可令夜尿減少，改善遺尿的情況
- 藥物的耐受性良好，嚴重的副作用很少見，但仍建議在服藥前一小時和服藥後8小時避免飲水，以防止低鈉血症
- 停藥後，病情可能會復發
- 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，便可能需要接受心理輔導

## 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。



# 夜遺尿



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」，便是患了「夜遺尿」。根據海外研究報告，約有 15-20% 五歲的兒童有夜遺尿情況，五歲後的自然痊癒率大概為每年 15%，因此，到了 15 歲的年齡，只有 1-2% 的青少年仍然會尿床。統計數據顯示，男孩比女孩更容易受到影響。

## 夜遺尿的類型

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
- 繼發性是指兒童本來已有連續六個月能控制夜間小便，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，他們的孩子有大約75 % 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 40- 50 %
膀胱功能毛病	有些兒童的膀胱容量可能較小或有膀胱過動症問題，因而膀胱不能儲存太多尿液，或出現尿頻，突發性尿急，夜尿以及夜遺尿等症狀
激素失調	抗利尿激素於夜間分泌不足，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，沒有起床排尿，也會有夜遺尿

繼發性夜遺尿的成因，包括某些情況例如便秘、睡眠窒息症、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
- 有時夜遺尿的情況可能會影響到兒童的心智發展
- 患者可能會感到羞恥、自卑和缺乏自信，因而影響學習，不敢結交朋友及產生一些行為上的問題
- 導致繼發性夜遺尿的疾病，如果不及早得到治療，會影響兒童的健康



## 處理方法

### 改變生活習慣

- 將流質攝取集中於日間時段
- 可安排在下午或晚飯前飲湯，飯後只飲一杯水
- 避免會刺激膀胱的含咖啡因飲料，例如茶、咖啡、巧克力或汽水
- 盡量每次飲完一整杯水，不要分幾次飲用，以免膀胱不斷受到刺激而排尿
- 養成睡前將尿液排清的習慣
- 避免使用尿片

### 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
- 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

