

## 夜間尿床

### 寶貝夜尿

「怎麼搞的？又尿床了！」每天早上整理床鋪時，不少家長都被孩子半夜尿床的習慣搞得快瘋掉。小美快上小一了，每週還是尿床 2 至 3 次，媽媽爲了洗床單疲於奔命，而床墊味道無法除去，導致房間都有一股異味。媽媽更是怕她尿床習慣一直沒改掉，可能因此自卑，甚至影響交朋友，於是趕緊帶小美就醫，發現是「小兒夜尿症」，由醫師給予藥物及行爲治療後症狀漸改善。

### 尿怎麼會那麼多？

「老師，我想要上廁所～」小凱剛上小二，幾乎每堂課都會舉手跟老師嚷著要上廁所，頭幾次老師不以爲意，次數太過頻繁，老師不禁覺得怎麼會有那麼多尿，開始懷疑小凱是不想上課才說要上廁所，於是小凱在上課要求要去上廁所時，老師都會請小凱忍耐到下課再去，並叮嚀小凱在上課前要記得去上廁所，不然會影響到其他同學上課，幾次下來，小凱感受到班上同學異樣的眼光，心裡很不舒服，越來越不喜歡到學校上課了。



夜間尿床爲一常見小兒泌尿問題。其盛行率頗高，於 7 歲兒童約占 5~10%，男孩多於女孩，且常有家族遺傳。國際兒童尿失禁醫學會定義夜間尿床爲 5 歲以上兒童夜間入睡時發生尿

失禁。

夜間尿床為臨床問題或疾病？生理或病理現象？生理或心理問題？目前仍無定論。其病理機轉包括夜間多尿、夜間膀胱逼尿肌過動或睡眠深沉不易警醒。

夜間多尿為造成夜間尿床的重要病因之一。尿床兒童常合併有夜間多尿的情況，且平常不尿床的兒童若喝水量過大也會發生尿床情形。研究顯示，夜間多尿代表腦下垂體之血管加压素分泌不足，因此類似衍生物可用以治療夜間尿床。但奇妙之處在於，並非所有夜間尿床的兒童尿量均多，也並非所有夜間多尿的兒童均有漏尿的問題。

夜間逼尿肌過動亦為夜間尿床的重要病因，並非所有夜間尿床兒童均有多尿問題，且夜間尿床常合併急尿感、急迫性尿失禁等，單次尿量也較不尿床兒童少，此發現曾由移動式膀胱壓力測試圖證實。

睡眠警醒閾值高也會引發尿床，因警醒閾值高會使睡眠深沉不易叫醒，亦無漲尿感。其他會引發尿床的病因包括糖尿病、尿崩症、腎臟疾病、泌尿道感染、神經性膀胱、尿路異常、便秘等。

夜間尿床為一生理性疾病，第一線評估需分辨是夜間多尿、膀胱逼尿肌過動或其他病理性原因引發尿床。第一線治療包括限制水分飲料攝取、夜間鬧鐘和藥物治療。若使用藥物治療一兩週後仍有夜間尿床現象，可提升藥物劑量或調整藥物組合，且治療與否須考量此症狀對兒童是否造成心理影響。

#### 參考資料

National Clinical Guideline Centre. Nocturnal enuresis: the management of bedwetting in children and young people. London (UK): National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE);2010 (Clinical guideline; no. 111).

泌尿部主治醫師 姜宜妮