

夜夜尿床 童心受損

及早求醫勿遲疑



▲若孩子患「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。

「我們家小朋友已經5歲了，為何還時不時尿床呢？」相信這樣的問題，困擾了不少家長。有些孩子即使已戒夜尿，偶爾仍會尿床，原因何在？其實，兒童到了5歲或以上還尿床，可能是患「夜遺尿」。這雖然不算很嚴重的疾病，但卻容易傷害小朋友的自尊心，而家長的焦慮心情亦會給小朋友造成心理負擔。若家長發現小朋友有「夜遺尿」，應及早就醫，幫助他們改善身心不適。

教育佳記者鍾怡整理



▲兒童到了5歲或以上還尿床，可能是患「夜遺尿」。

夜遺尿又稱夜間「瀨尿」，即在睡眠期間膀胱發生無意識排尿，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，逾15%的5歲兒童出現夜遺尿，5歲後的自然痊癒率大概則為每年15%，因此，到了15歲的年齡，仍然有1至2%的青少年會尿床。

夜遺尿可分為原發性和繼發性兩類型。前者指的是兒童在成長過程中一直未能控制夜間小便。

大多數原發性夜遺尿的成因未能被確定，可能與膀胱功能毛病、激素失調、發展遲緩、過分酣睡而感覺不到膀胱漲滿等因素有關。此外，若雙親皆曾是夜遺尿患者，他們的孩子有75%的機會患上夜遺尿。若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50%。

可使用遺尿感應器

繼發性夜遺尿則代表兒童本來已有連續六個月能控制夜間小便，只是忽然又重現夜遺尿的現象。這類型常與便秘、尿道炎、糖尿病和腎臟功能受損等有關。有些兒童亦會因家庭問題、情緒或心理困擾，



▲孩子飯後盡量少喝朱古力奶等利尿飲品。

而引致繼發性夜遺尿的情況。

實際上，大部分夜遺尿患兒都會自然痊癒。但若夜遺尿的情況影響到了孩子的心智發展，比如因此感到羞恥、自卑，導致不敢結交朋友、成績下降，甚至產生一些行為上的問題等，就需要及早就醫。

夜遺尿的解決方法有多種。首先，家長可以將液體攝取集中於日間時段，比如在下午或晚飯前飲湯，飯後只喝一杯水；盡量每次喝完一整杯水，不要分幾次飲用，以免膀胱不斷受到刺激而排尿；少喝利尿的飲品，如茶、朱古力奶或其他含咖啡因飲品。同時，讓孩子養成睡前排清尿液的習慣。

除了在生活中規範水分攝入，家長亦可讓孩子使用遺尿感應器。據衛生署學生健康服務介紹，遺尿感應器是放在兒童睡褲內的裝置。當感應器接觸到尿液時，便會即時發出聲響，喚醒孩子起床小便，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。

家長鼓勵關愛 孩子走出難關

在整個改善生活習慣的過程中，家長應避免責怪孩子遺尿，更要在孩子沒有尿床的早上讚賞和鼓勵，加強他們的自信心。例如，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上，作為紀錄和鼓勵，亦有助跟進夜遺尿的頻密程度。

此外，家長還可以考慮藥物治療和心理輔導。比如去氨加壓素有令夜尿減少，改善遺尿的功效。但這些藥物可能有副作用；停藥後，病情亦有機會復發，必須在醫生指導下才可服用。

衛生署學生健康服務提醒家長，倘若兒童的自尊心和自信心因夜遺尿而嚴重受損，導致學業或人際關係惡化，則可能需要接受心理輔導。總而言之，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。治療過程中，家人亦應耐心地、持久地配合孩子，即使需要數個月才見成效，也要悉心照顧孩子，給他們關愛，助他們盡快走出難關。

