



去胺加壓素，夜尿有解方

「又尿床了……」清晨換床單的嘆氣聲，孩子低著頭不敢說話，爸媽心裡又急又心疼。其實，夜間尿床（醫學名詞為「夜間遺尿症」）是普遍常見的，5 歲孩子中，每 5 人就有一人會遇到，7 歲以上仍有約 10%。這不是孩子懶惰或故意，而是身體發育尚未成熟，可以改善、也能治癒的。

去胺加壓素，安全又有效

「去胺加壓素」（Desmopressin）是模仿人體自然分泌的抗利尿激素，能減少夜間製造尿量，讓膀胱不再「超載」而尿床。研究顯示，每 5 位使用的孩子中，就有 1 位能連續 14 天不尿床，效果顯著；尤其適合夜間尿量特別多的孩子。

去胺加壓素的劑型選擇上，本院備有口服錠劑、與鼻噴劑。口服錠最方便，也最穩定；鼻噴劑吸收快、但劑量不易控制，較少使用。只要配合醫師指示：在睡前 1 小時服藥、晚上少喝水、定期追蹤電解質；安全性頗高，如輕微頭痛或噁心等不良反應，通常短暫且罕見。

不只吃藥！行為調整＋心理支持更重要

藥物雖有效，但並非萬能。醫師可搭配「尿床警鈴」，一種放在內褲或床墊上的感應器，一旦偵測到尿液，就會發出聲響或震動，幫助孩子學習在尿意來時醒來上廁所。雖然剛開始效果和藥物差不多，但長期追蹤發現，警鈴療法效果更好，是培養自主控制的良方。

此外，爸媽的陪伴與鼓勵至關重要：

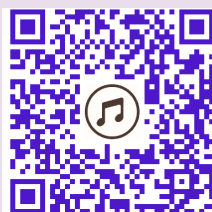
1. 白天多喝水，睡前 2 小時少喝（尤其避免含糖或咖啡因飲料）
2. 養成固定睡眠與如廁時間、睡前先上廁所等習慣
3. 不責罵、不比較，用鼓勵代替懲罰（一句「沒關係，我們一起努力」勝過十句責備）
4. 記錄尿床日記，幫助醫師評估進展

小提醒：個人化治療最有效！

每個孩子尿床的原因不同，有的膀胱容量小，有的夜間尿量多，有的睡眠太深。因此，醫師會根據年齡、病史、尿量等評估，選擇最適合的治療組合，可能是單用藥物、搭配警鈴、行為訓練，甚至是電刺激或心理輔導。

年紀也是關鍵！7 歲以上的孩子治療後較不易復發，若能配合「逐步減藥」與生活調整，成功率更高。即使藥物效果不理想，也不用灰心，還有許多替代方案可以嘗試。

治癒尿床，來自我們的共同努力，即醫師治療、爸媽陪伴、孩子參與。當孩子知道「我不是不乖，只是身體還在學習」，那份安心感，往往比任何藥物都更有力量。
(文/藥學部 藥師 毛志民)



聽歌學藥