

腎臟科

● **學經歷** ● 陽明大學醫學系
高雄榮總腎臟科研究醫師
高雄榮總兒童醫學部總醫師
高雄榮總兒童醫學部住院醫師

● **專長** ● 兒童腎臟病相關疾病：血尿、蛋白尿、頻尿、解尿困難、夜尿、泌尿道感染



兒童腎臟科 住院醫師 **黃鈺珊**



兒童夜尿

媽媽帶著五年級的小明來到診間，「醫生怎麼辦，我昨天又尿床了…」，小明皺著眉頭玩著手指，媽媽的表情也十分憂慮。

究竟什麼是尿床呢？夜間遺尿是指五歲以上的小孩，每週超過兩次於睡著時有無法控制的排尿現象。

尿床本身其實不算是一種疾病，但遺尿情況容易造成孩子自尊心受損、父母產生精神壓力而責罵孩子，進而對親子關係造成負面影響。其實孩子們需要的是耐心友善的環境，家長也不需要過度擔心，尿床的情況大部分都會隨著年齡增長而改善。

要能夠順利、自由的控制排尿牽涉到大腦皮質與膀胱兩者的成熟。一般來說，七歲時還有百分之十的小孩因為大腦的成熟較慢而有尿床的情況，隨年紀增長，到二十歲時約有百分之一的成人仍有尿床的情形。

夜尿的形成有很多種不同的原因：

1. 抗利尿激素分泌不足：抗利尿激素正常在夜間分泌量上升使小便量減少，白天分泌較少使白天小便量較多，若抗利尿激素分泌異常或不足就有可能導致夜尿。
2. 膀胱容量較少。
3. 神經性膀胱：膀胱收縮與放鬆的功能

不協調以致產生尿床、尿不乾淨、頻尿。

4. 睡眠太深沉：無法受尿意喚醒。
5. 心理壓力：父母離異、新環境、家庭新成員、考試壓力等。
6. 慢性腎臟病、腎小管異常、糖尿病等：使尿液濃縮功能受損而多尿。
7. 其他：癲癇、便秘、上呼吸道阻塞、泌尿道感染等。

以上種種原因都有可能使孩子產生夜尿的情況，因此我們建議若大於五歲以上的小孩夜間仍會尿床應至醫院接受適當的評估與檢查，並依據檢查結果給予相對應的治療。

處理方式：

1. 至小兒腎臟科門診問診、驗尿、超音波等排除泌尿系統及中樞神經問題。
2. 行為治療：睡前兩小時避免喝水，晚餐禁止食用利尿食物、尿尿鬧鈴。
3. 動機療法：紀錄尿尿日記，給予乖寶寶貼紙。
4. 藥物療法：抗利尿激素。

尿床並不丟臉，孩童尿床需要孩子與家人的共同努力，也歡迎需要協助的家庭可以至本院的兒童腎臟科門診諮詢。