

認識夜尿症



一、前言

夜尿症是指兒童在5歲以後所發生非器官性原因造成的夜間不自主排尿，多數夜尿只出現在夜間睡眠中，少數病人會合併日間睡眠遺尿。

二、夜尿症的成因

(一)遺傳因素。

(二)膀胱或腎臟功能問題：一般夜尿症的小孩身體功能都沒有問題，腎臟功能也是正常的。但研究顯示，有些會呈現夜間膀胱容量減少或不穩定的現象。另外如果孩子有頻尿或日間失禁等現象，其膀胱控制亦可能有問題，或因夜間「加壓素」分泌不足使夜間的尿液量多於膀胱的容量，而導致夜尿症，均需找醫師檢查清楚。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

(三)心理因素：如果父母親情緒不穩，他們的焦慮可能傳給小孩，使小孩緊張，而藉著夜尿表現出來，如果家庭中，有新的嬰兒誕生，使得較大的小孩，喪失原先他在家庭中最重要地位，也可能藉著退行到嬰兒型尿床來重獲雙親的愛護。

三、症狀

病人除間歇性夜尿外，生長發育正常，沒有其他泌尿方面的問題。

四、檢查

(一)理學檢查：腹部觸診、外陰及生殖器之外觀情形、神經學檢查。

(二)尿液檢查：尿液分析、尿液培養、腎功能檢查等。

(三)腎臟超音波。

(四)其他：靜脈腎盂造影、膀胱攝影及膀胱壓力測量等，這些檢查較不舒適，故不建議做為常規檢查，有懷疑可能異常時才做。

(五)一般夜尿症者，其身體檢查結果應該都正常，若有異常，則依各種異常情形處理，則不屬於夜尿症範圍。

五、治療

經醫師診斷及排除其他可引致繼發性夜尿症的原因後，醫師會與小朋友及家長一起商討出一個適當的治療方法。

(一)一般性的治療方法：優先考慮。

- 1.限水：睡前2小時禁水，注意不要給孩子吃含咖啡因的物質，此外，巧克力、柳橙、葡萄柚等水果及其果汁也該避免。
- 2.正向加強法:首先必須孩子有動機，然後由父母親準備美麗的記錄卡及貼紙，讓孩子選擇自己喜歡的貼紙作夜尿記錄，於不尿床的第二天，父母親立刻給他小鼓勵，並讓他在記錄卡上貼上喜歡的貼紙。

(二)行為制約法(又稱為生物回饋法)

將遺尿警報器的感應器裝在孩子的尿道口附近。當感應到尿濕時，即會發出警報聲。孩子在接受過喚醒及聲響一段時間後，會產生制約反應，抑制夜尿。需要治療一段時間，當孩子已可控制尿床後，還要繼續裝設三週。若太早停止，復發率會很高。一般成功率有7成以上。即使復發，再次使用，仍有相同療效。

(三)藥物治療：

- 1.抗利尿劑：Minirin(迷你寧)，此藥為合成的抗利尿藥物，能從鼻粘膜迅速吸收，作用持續10~12小時。根據醫師的經驗，有效率為50~80% ，治療6個月後停藥，有80% 復發機會，若配合非藥物療法，效果會更好。另有錠劑可以服用。
- 2.抗抑鬱劑：睡前服用，有效率為50~80% ，停藥後復發率50% 以上。

六、結論

夜尿症會隨年齡增加而減少，每年自然緩解率為60% ，若父母與孩子泰然處之，不做治療也可以，但當夜尿症已造成孩子的心理壓力，主動要求治療時，則建議治療，幫孩子解決夜尿症的困擾，並且需要父母及小朋友合作的態度，以健康的心態，一同解決問題，只要持續一段時間，一定會收到成果。

七、參考資料

- Gong, S., Khosla, L., Gong, F., Kasarla, N., Everaert, K., Weiss, J., & Kabarriti, A. (2021). Transition from Childhood Nocturnal Enuresis to Adult Nocturia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Research and reports in urology*, 13, 823–832. <https://doi.org/10.2147/RRU.S302843>
- Sajith, S., Patnaik, S. K., & Kanitkar, M. (2021). Comparison of a Voiding Diary With Clinical Management Tool As an Outpatient Screening Tool for Childhood Functional Voiding Disorders. *Indian pediatrics*, 58(12), 1147–1150.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 多數兒童夜尿情況比較常發生在夜間睡眠。

是 否 不知道

2. 一般性的治療方法會優先考慮睡前 2 小時限水。

是 否 不知道

3. 兒童夜尿症跟心理因素沒有關係。

是 否 不知道

4. 一般夜尿症的小孩身體功能都沒有問題，腎臟功能也是正常的

是 否 不知道

5. 兒童夜尿症還會做靜脈腎盂造影、膀胱攝影及膀胱壓力測量等檢查。

是 否 不知道