

高雄榮民總醫院 兒童醫學部 一般衛教文件

科別	兒童醫學部	編號：5000001
主題	兒童尿床	2012.11.13 訂定
製作單位	兒童醫學部	2023.07.20 審閱/修訂

一般說明：

尿床是兒童時期常見的疾病，是指小朋友超過了五歲，在晚上睡覺時仍然會不知不覺的把小便尿在床上，而每月次數多於三次者，在醫學上便稱為「兒童夜間遺尿」或「尿床」。根據台灣的研究報告指出，五歲的兒童一百人之中就有十五個小孩仍會尿床，國小學童平均有百分之四到六的人有尿床的情形，到了二十歲的青少年還有百分之一的發生率。總括而言，排尿系統的成熟需要多重因素的配合發育，而且隨著年齡的增長個別的差異相當的大，不過應該在五歲時，大部份的小孩都能發育至在夜裡潛意識地控制小便，在這年紀以前的尿床，應該視為生理發育的正常現象。

至於小朋友為什麼會尿床呢？它的真正原因，目前仍然沒有確切的答案，但跟以下因素可能有關：

- (一) 夜間抗利尿荷爾蒙分泌過低，導致夜間多尿。
- (二) 膀胱容積過小。
- (三) 大腦甦醒系統發育延遲有關，尿床的小朋友常過度熟睡造成尿床。
- (四) 遺傳因素：假若父母親小時候都會尿床，小孩尿床的機率高達百分之七十七；若雙親僅一個有病史，則小孩尿床的機會是百分之四十四；而假如雙親都無尿床的病史，則小孩尿床的機會是百分之十五。
- (五) 生理疾病：少數兒童確實有泌尿器官上的毛病而造成尿床。一般由病史、理學檢查及實驗室的檢驗，做鑑別診斷。

治療方法

關於尿床的治療方法，可歸納為下列兩個主要的方式，一般建議這兩種方式併用，效果會更好。

- (一) 藥物治療:包括抗利尿激素、抗副交感神經劑、抗憂鬱劑等。
- (二) 行為修正治療:例如白天膀胱貯存尿的訓練，增加貯尿容積；睡前限制水分攝取，上床前上廁所排光小便；加強小朋友的責任感，也可以說是心理支持治療，給予小朋友獎賞，並做成記錄，讓小朋友負起責任來一起解決這個問題。

居家照顧：

- (一) 以鼓勵與獎賞代替處罰
- (二) 父母應教導小孩於晚飯後避免喝太多水，睡前將膀胱尿液排空。
- (三) 配合臨床醫師的藥物治療。

何時找醫師：

小孩若在五歲以後仍有尿床情形，就應該找兒童腎臟科專科醫師，及早排除泌尿道的異常，並及早治療，以免造成小孩心理及人格發展的影響。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。