



什么是尿床？

尿床（也叫作**夜间遗尿症**）是指儿童在睡眠时排尿。这种情况可能经常发生，甚至每晚都发生。

尿床很普遍。澳大利亚大概每5个儿童中就有1个尿床。尿床可能有家族性，多发生在9岁前，男童比女童常见。这种情况可能会令尿床的儿童感到难过，并令全家人都感到紧张和压力。幸而你可以就此获得帮助。

尿床的原因是什么？

尿床是由三个因素共同导致的：

- 身体在夜间产生大量尿液；
- 膀胱在夜间只能储存少量尿液；以及
- 儿童无法从睡眠中完全醒过来。

尿床的儿童并非懒惰或不听话。尿床与某些疾病有关，但大多数尿床的儿童没有严重的疾病。

先控制白天排尿，再处理夜间尿床。大多数儿童到3岁白天就不再尿湿裤子，到上学的年龄夜晚就不再尿床。但是，这种情况会有改变，儿童白天夜晚都经常有可能出现意外遗尿，直至7岁或8岁。

你何时需要寻求关于尿床的帮助？

最好向在儿童排尿失常方面受过特别训练的专业医护人员寻求帮助，如医生、理疗师或排便科护士。他们可以从儿童6岁左右起帮助他们解决尿床问题。这个年龄前的儿童往往不愿配合。但是，在某些情况下尽早寻求帮助是明智的，如当：

- 一直没有遗尿的儿童突然开始在夜晚尿床；
- 学龄后频繁尿床；
- 尿床令儿童感到困扰、令他们难过或生气；或者
- 尿床的儿童不想再遗尿。



在白天控制排尿会成为问题吗？

有些夜晚尿床的儿童白天排尿也有问题。他们可能甚少或过多地去厕所，急需上厕所，排尿不尽或排便失常。除非孩子尿湿了内裤，否则家人通常不知道孩子有其它大小便控制失常。如果受过厕所训练的孩子开始出现白天尿湿，就要和医生讨论。

针对尿床可以做些什么？

很多儿童到了一定时间无需帮助就能停止尿床。通常，如果在8岁或9岁之后尿床仍非常频繁，这个问题就不会自己得到改善。有很多处理尿床的方法。专业医护人员先会为儿童做检查，确保没有身体方面的原因，并且了解他们白天的排尿情况。然后采取一些最常用的尿床处理方法：

- **排尿训练计划**培养儿童的良好排尿习惯。这是指让儿童学会好好喝水，并在去厕所时将尿排干净。这会减少因突然尿急而尿湿的情况。教孩子白天忍着尿不一定会对防止遗尿有帮助。
- **夜间闹钟**会在儿童尿床时响起。这是通过训练儿童在感觉膀胱涨满时醒来而发挥作用。将闹钟放在床上或儿童的内裤里。用闹钟效果最好的情况是：儿童自己不想再遗尿、经常性遗尿，以及父母在夜间帮助叫醒。闹钟要每晚使用，连续几个月。有一些儿童在使用闹钟之后不再遗尿，但后来又再次尿床。复发后使用闹钟仍然有效。
- **用药物或喷雾剂**改变膀胱兴奋性，或减少夜间产尿量。处方要由医生开写。这些药物可以用来帮助膀胱在夜间更好地工作。但只靠药物通常不能治愈尿床，还必须改善膀胱功能，否则，停止用药时尿床可能会复发。



父母可以做些什么？

- 向在儿童排尿失常方面受过特别训练的专业医护人员寻求帮助，如医生、理疗师或排便科护士。
- 告诉孩子他们的身体如何工作。
- 让孩子知道为什么会出现这样的问题。
- 和孩子一起做些能让他们感到自豪的活动。
- 当你的孩子遵从专业医护人员的建议时表扬鼓励他们。
- 确保你的孩子每天喝5至6杯水，因为很多排尿失常的儿童喝水不够。
- 尽量减少你的孩子喝汽水类饮料的量次。
- 在孩子选择治疗遗尿时给予支持，并对他们正在使用的治疗方法具有信心。
- 留意孩子是否有便秘，因为便秘可令排尿问题更严重。如有持续便秘就要寻求医疗帮助。
- 如果你的孩子使用尿床闹钟，当闹钟响时，你也要起床叫醒孩子，并帮助换衣服或床单。要确保夜晚有足够灯光令上厕所较容易。

有一些做法是**没有帮助**的：

- **不要**因为尿床而进行惩罚。
- **不要**在朋友或家人面前羞辱孩子。
- **不要**在夜晚给孩子把尿。这可能会减少尿床的次数，但对孩子学习不再遗尿没有帮助。
- **不要**在其他家庭成员正在承受重大压力的时期尝试解决尿床问题。

寻求帮助

每一个大小便控制失常问题，无论有多轻微，都值得给予关注。儿童期尿床很普遍而且可以获得帮助。

致电联络全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）的专家顾问，免费索取：

- 信息；
- 建议；及
- 资料册。

免费电话* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8时至晚上8时），或

浏览网站：www.bladderbowel.gov.au

帮助热线可通过电话传译服务（TIS）安排传译员。请于星期一至星期五致电 13 14 50，并要求转接帮助热线。

尿床很普遍，而且可以获得帮助。

*用手机打出会收取相应费用。