



10 青少年尿床

青少年尿床是否不正常？

大约每100个青少年中就有2个会在夜晚尿床（也叫作**夜间遗尿症**）。男女青少年都可能出现尿床问题，大多数尿床的青少年在童年就有这个问题。有些人在小时候可能得到过帮助，但是很多青少年在这个问题上可能从未得到过帮助。他们可能不是以为尿床会随时间得到改善，就是以为尿床无法解决。

一些夜晚尿床的青少年可能白天排尿也有问题，例如，排尿比正常频繁而紧迫，并且在匆忙上厕所时漏尿（也叫作**尿急**）。

尿床会给日常生活增加困难。青少年可能会因为这个问题感到尴尬，并且害怕被人发现。他们还可能需要额外的开支和时间进行洗换。在外过夜或跟其他人同床或同房会很麻烦。更令人担心的是尿床对亲密关系会造成的影响。

尿床的人能获得帮助吗？

令人欣慰的是你可以获得帮助。即使过去治疗无效，经过再次细心检查治疗，尿床常常可以治愈。

即使无法治愈，你也可以减轻症状，保持不尿湿床单。

青少年尿床的原因是什么？

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
- 无法从睡眠中完全醒过来。

一些青少年很可能还有某些膀胱功能变化，阻止白天正常充盈及排空尿液。

10 青少年尿床

全球范围内的研究使我们现在知道更多关于尿床的原因，如：

- 可能有家族性；
- 有些人的膀胱白天不能储存多少尿液，因此夜间会遗尿；
- 有些人不能在去厕所时排完尿，因此尿液会滞留在膀胱内；
- 有些人的肾脏夜间产尿量比正常多；以及
- 从食物及饮品中摄取大量盐或钙会改变肾脏功能。

尿床还有其它原因吗？

有一些其它原因会令尿床难以控制，如：

- 便秘；
- 肾脏或膀胱感染；
- 喝水不够；
- 喝太多含咖啡因及/或酒精的饮料；
- 使用某些药物及违禁药物；以及
- 过敏或淋巴腺及扁桃腺增大，夜间堵塞鼻子或上呼吸道。

如何改善尿床？

已经研究出了新的治疗方法。由于青少年尿床比儿童尿床更加复杂，你必须向在排尿问题方面受过特别训练的专业医护人员求助，如医生、理疗师或排便科护士。当你去见专业医护人员时，这个问题会得到复查，并进行身体检查和一些检验。其中有一项是（通过自己去厕所排尿）检查你的排尿顺畅程度。另一项是检查你的膀胱是否能完全排空。可能还会要求你在家记录每日排尿情况。

治疗将取决于检查结果，但可能会是：

- 治疗便秘及膀胱感染；
- 用剂药物或喷雾增加膀胱储存量，或减少夜间产尿量；
- 锻炼控制膀胱储存及排空尿液；



10 青少年尿床

- 使用当床单被尿湿时会响的闹钟。青少年可以像儿童一样采用这种方法，但可能不是首选方法；
- 综合选用上述疗法；以及
- 使用排便节制产品保护床单及皮肤，在进行治疗时减少臭味及增加舒适感。

治疗可能要几个月才有效。如果你只是断断续续地服药或使用闹钟，可能会完全无效。增加尿床治愈机会的有：

- 想改善的意愿；
- 对治疗进行监督指导；以及
- 在要求你做出改变的方面尽力去做。

如果尿床不好转，那并不是你的过错。在这种情况下，你应该去看专科医师，做更彻底的检查治疗。

寻求帮助

有尿床问题的青少年的生活可以得到改善，因此现在就应该寻求帮助。

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。

*用手机打出会收取相应费用。

