



什么是夜尿？

夜尿是指一个人需要在夜间起床排尿。如果每晚排尿两次以上就可能有问题。

夜尿常见于老年人，会扰乱日常生活。它会扰乱你的睡眠，如果在黑夜中起床排尿，还会令你面临跌倒的风险。此外，当你因尿急醒来，就可能无法再入睡，因而导致白天精神欠佳。你可能会在日间睡觉，然后夜间无法睡好。睡眠状况的这种变化甚至可能令问题更严重：你对充盈的膀胱可能更敏感，因此经常觉得要去排尿。

随着年龄增大，你每晚必须起床一次或多次去排尿的情况也会增加。已经发现在年龄介于50岁至59岁之间的人中，二分之一的女性及三分之二男性有夜尿问题。随着年龄增大，问题甚至会更加普遍—80岁以上的人中，十分之七的女性及十分之九的男性有夜尿问题。

夜尿的常见起因是什么？

- 常见的心脏及肾脏疾病；
- 踝部水肿；
- 晚上服利尿药；
- 夜晚睡觉之前饮大量液体、含酒精及咖啡因的饮料（茶、咖啡及可乐）；
- 糖尿病（1型或2型）控制不良；
- 尿崩症（一种引起严重口渴和大量排尿的罕见的激素失调）；
- 姿势改变（从日间直立变为夜间平躺意味着更多血液流过肾脏，因此在夜间产生较多尿液）；
- 膀胱受扰或过度敏感（如膀胱感染）；
- 膀胱过度活跃（如中风之后）；
- 怀孕；
- 睡眠中断，例如，反正已经醒了，所以起来去厕所；及/或
- 便秘或增大的前列腺压迫膀胱颈，令膀胱无法全部排空。这会令尿液滴出或溢出。



14 夜尿—夜间去厕所

在健康的年轻人身上有一种被称为抑尿激素的激素阻止肾脏在睡眠中产生大量尿液。随着年龄增大，身体减少制造这种激素，因此肾脏在睡眠中产生的尿液跟日间一样多或甚至更多。这意味着夜间需要更频繁地排空膀胱。

注意：有些人以为如果白天少喝水，夜间就会少排尿，这是不对的。饮水不足会引起体液缺乏及便秘，还会令尿液更浓。这会扰乱膀胱，令你需要更频繁地去厕所。饮水不足还会令膀胱肌肉萎缩，因此膀胱能储存的尿量减少，令夜间排尿的需要变得更严重。

你如何知道自己是否有夜尿问题？

如果你觉得自己有夜尿问题就应该告知医生。这或许不是一般的健康问题。

为了深入了解你的夜尿问题，医生可能会问你关于：

- 过去的健康状况；
- 有无排尿问题；
- 服用的药物（例如，何时服利尿药）；以及
- 是否有睡眠中断。

你的医生可能还会：

- 检查你是否有任何夜尿原因，如以上提及的那些；
- 验尿确定是否有膀胱感染；
- 要求你记录图表，检查：
 1. 你喝什么，何时喝及喝多少；
 2. 你何时排尿及排尿量；
 3. 你何时睡觉及起床；以及
 4. 安排进行膀胱、肾脏、尿液、及验血等各种检查。



如何治疗夜尿？

治疗引起夜尿的各种原因非常重要，必要时要看适当的专科医生。

一些建议的治疗包括：

- 少喝咖啡和酒，主要是夜晚睡觉之前；
- 检查服利尿药的时间和次数；
- 踝部水肿需要穿弹力长袜；
- 下午休息时抬高双腿，保持数小时；
- 照亮去厕所的通道（如夜间照明灯）；及/或
- 在床边放一个坐便桶或颜色鲜明的便桶。

你的医生可能给你开鼻腔喷雾剂或药物来降低夜间产尿量。你的医生也可能将你转介给专科医生，由他/她向你介绍其它治疗方法。这些方法可能是用药物治疗夜尿或者治疗病因。

给你转介的专业医护人员可能包括排便理疗师、排便科护士、泌尿科医生或肾脏科医生。

寻求帮助

如果你对夜尿有任何担忧或疑问，请向当地医生、理疗师或排便科护士查询。

如果你对排尿控制有任何疑问，可以联络：

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。

夜尿是可以治疗的，请寻求帮助。

*用手机打出会收取相应费用。