



甚麼是尿床？

尿床(也叫作**夜間遺尿症**)是指兒童在睡眠時排尿。這種情況可能經常發生，甚至每晚都發生。

尿床很普遍。澳洲大概每5個兒童中就有1個尿床。尿床可能會有家族遺傳，多發生在9歲前，男童比女童常見。這種情況可能會令尿床的兒童感到難過，並令全家人都感到緊張和壓力。好消息是你可以尋求幫助。

甚麼導致尿床？

尿床是由三個因素共同導致的：

- 身體在夜間產生大量尿液；
- 膀胱在夜間只能儲存少量尿液；以及
- 兒童無法從睡眠中完全醒過來。

尿床的兒童並非懶惰或不聽話。有些疾病與尿床有關，但大多數尿床的兒童沒有嚴重的疾病。

先控制白天排尿，再處理夜間尿床。大多數兒童到3歲白天就不再尿濕褲子，到上學的年齡夜晚就不再尿床。但是，這種情況會有改變，兒童白天夜晚都經常有可能出現意外遺尿，直至7歲或8歲。

你何時需要尋求關於尿床的幫助？

最好向在兒童排尿失常方面受過特別訓練的醫護專業人士尋求幫助，如醫生，治療師或排便科護士顧問。他們可以從兒童6歲左右起幫助他們解決尿床問題。這個年齡前的兒童往往不願配合。但是，在某些情況下儘早尋求幫助是明智的，如當：

- 一直沒有遺尿的兒童突然開始在夜晚尿床；
- 學齡後頻繁尿床；
- 尿床令兒童感到困擾、令他們難過或生氣；或者
- 尿床的兒童不想再遺尿。

在白天控制排尿會成為問題嗎？

有些夜晚尿床的兒童白天排尿也有問題。他們可能甚少或過多地去廁所，急需上廁所，排尿不盡或排便失常。除非孩子尿濕了內褲，否則家人通常不知道孩子有其他大小便控制失常。如果受過廁所訓練的孩子開始出現白天尿濕，就要和醫生討論。

針對尿床可以做些甚麼？

很多兒童會在到了一定時間無需幫助就能停止尿床。通常，如果在8歲或9歲之後尿床仍非常頻繁，這個問題就不會自己得到改善。有很多處理尿床的方法。醫護專業人士先會為兒童做檢查，確保沒有身體方面的原因，並且瞭解他們白天的排尿情況。然後採取一些最常用的尿床處理方法：

- **排尿訓練計劃**培養兒童的良好排尿習慣。這是指讓兒童學會良好的飲水習慣，並在去廁所時將尿排干淨。這會減少因突然尿急而尿濕的情況。教孩子白天忍著尿不一定會對防止遺尿有幫助。
- **夜間鬧鐘**會在兒童平常尿床時響起。這是透過訓練兒童在感覺膀胱漲滿時醒來而發揮作用。將鬧鐘放在床上或兒童的內褲裏。用鬧鐘效果最好的情況是：兒童自己不想再遺尿、經常性遺尿，以及父母在夜間幫助叫醒。鬧鐘要每晚使用，連續幾個月。有一些兒童在使用鬧鐘之後不再遺尿，但後來又再次尿床。復發後使用鬧鐘仍然有效。
- **藥物或噴霧劑**改變膀胱興奮程度或減少夜間產尿量，可由醫生處方。這些藥物可以用來幫助膀胱在夜間更好地運作。但只靠藥物通常不能治癒尿床，還必須改善膀胱功能，否則當停止用藥時尿床可能會復發。

父母可以做些甚麼？

- 向在兒童排尿失常方面受過特別訓練的醫護專業人士尋求幫助，如醫生，理療師或排便科護士顧問。
- 告訴孩子他們的身體如何運作。
- 讓你的孩子知道是甚麼引起他們的問題。
- 跟你的孩子做些有助於他們自我感覺良好的事。
- 當你的孩子遵從醫護專業人士的建議時表揚鼓勵他們。
- 確保你的孩子每天喝5至6杯水，因為很多有排尿問題的兒童喝水不夠。
- 儘量減少你的孩子喝汽水類飲料的量次。
- 支持你的孩子選擇不再遺尿，並對他們正在使用的治療方法具有信心。
- 留意孩子是否有便秘，因為便秘可令排尿問題更嚴重。如有持續便秘就要尋求醫療幫助。
- 如果你的孩子使用尿床鬧鐘，當鬧鐘響時，你也要起床叫醒孩子，並幫助換衣服或床單。要確保夜晚有足夠燈光令上廁所較容易。

有一些做法是**沒有**幫助的：

- **不要**因為尿床而進行懲罰。
- **不要**在朋友或家人面前羞辱孩子。
- **不要**在夜晚給孩子把尿。這可能會減少尿床的次數，但對孩子學習不再遺尿沒有幫助。
- **不要**在其他家庭成員正在承受重大壓力的時期嘗試解決尿床問題。

尋求幫助

每一個大小便控制問題—無論有多輕微—都值得給予關注。兒童期尿床很普遍而且可以獲得幫助。

致電聯絡全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱綫可透過電話傳譯服務（TIS）安排傳譯員。請於星期一至星期五致電 13 14 50，並要求轉接幫助熱綫。

尿床很普遍，而且可以獲得幫助。

* 用手機打出收取相應費用。