



10 青少年尿床

尿床發生在青少年身上是否有問題？

大概每100個青少年中就有2個會在夜晚尿床(也叫作**夜間遺尿症**)。男女青少年都可能出現尿床問題，大多數尿床的青少年在童年就有這個問題。有些人在小時候可能得到過幫助，但是很多青少年在這個問題上可能從未得到過幫助。他們可能不是以為尿床會隨時間得到改善，就是以為尿床無法解決。

一些夜晚尿床的青少年可能白天排尿也有問題，例如排尿比正常頻繁而緊迫，並且在匆忙上廁所時漏尿(也叫作**膀胱過度活躍**)。

尿床會給日常生活增加困難。青少年可能會因為這個問題感到尷尬，並且害怕被人發現。他們還可能需要額外的開支和時間進行洗換。在外過夜或跟其他人同床或同房會很麻煩。更令人擔心的是尿床對親密關係會造成的影響。

尿床的人能獲得幫助嗎？

好消息是你可以獲得幫助。經過細心的檢查及治療，尿床通常可以治癒，即使過去的治療沒有效。

即使無法治癒，你也可以減輕症狀，保持不尿濕床單。

甚麼導致青少年尿床？

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
- 無法從睡眠中完全醒過來。

一些青少年很可能還有某些膀胱功能變化，阻止白天正常充盈及排空尿液。

10 青少年尿床

全球範圍內的研究使我們現在知道更多關於尿床的原因，如：

- 尿床可能會有家族遺傳；
- 有些人的膀胱白天不能儲存多少尿液，而這會在夜間引起問題；
- 有些人不能在去廁所時排完尿，因此尿液會瀦留在膀胱內；
- 有些人的腎臟夜間產尿量比正常多；以及
- 從食物及飲品中攝取大量鹽或鈣會改變腎臟功能。

尿床還有其他原因嗎？

有一些其他原因會令尿床難以控制，如：

- 便秘；
- 腎臟或膀胱感染；
- 喝水不夠；
- 喝太多含咖啡因及/或酒精的飲料；
- 使用某些藥物及違禁藥物；以及
- 過敏或淋巴腺及扁桃腺增大，夜間堵塞鼻子或上呼吸道。

如何改善尿床？

已經研究出了新的治療方法。由於青少年尿床比兒童尿床更加複雜，你必須向在排尿問題方面受過特別訓練的醫護專業人士求助，如醫生，理療師或排便科護士顧問。當你去見醫護專業人士時，他們會覆查這個問題及做身體檢查和一些測試。其中有一項是通過自己去廁所排尿檢查你的排尿順暢程度。另一項是檢查你的膀胱是否能完全排空。可能還會要求你記錄每日排尿情況。

治療將取決於檢查結果，但可能會是：

- 治療便秘及膀胱感染；
- 用劑藥物或噴霧增加膀胱儲存量，或減少夜間產尿量；
- 鍛練控制膀胱儲存及排空尿液；

10 青少年尿床

- 使用當床單被尿濕時會響的鬧鐘。青少年可以像兒童一樣採用這種方法，但可能不是首選方法；
- 結合上述一些治療；以及
- 使用排便節制產品保護床單及皮膚，在進行治療時減少臭味及增加舒適感。

治療可能要幾個月才有效。如果你只是間中服藥或使用鬧鐘，可能會完全無效。可以提高不再遺尿的機會的一些做法包括：

- 想改善的意願；
- 對治療進行監督指導；以及
- 在要求你做出改變的方面盡力去做。

如果尿床不好轉，那並不是你的過錯。在這種情況下，你應該去看專科醫師，做更徹底的檢查治療。

尋求幫助

有尿床問題的青少年的生活可以得到改善，因此現在就應該尋求幫助。

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。

*用手機打出收取相應費用。