



甚麼是夜尿？

夜尿是指一個人需要在夜間起床排尿。如果這種情況每晚出現超過兩次，就可能有问题。

夜尿常見於老年人，會令日常生活出現問題。它會擾亂你的睡眠，如果在黑夜中起床排尿，亦會令你面臨跌倒的風險。此外，當你必須起床時，就可能無法再入睡，因而於日間可能會精神欠佳。你可能會在日間睡覺，然後夜間無法睡好。睡眠狀況的這種變化甚至可能令問題更嚴重：你可能更加關注填滿尿液的膀胱，因此覺得你需要更加頻繁地排尿。

隨著年齡增大，你每晚必須起床一次或多次去排尿的可能性會增高。已經發現在年齡介乎50歲至59歲的人中，二分一女性及三分二男性有夜尿問題。隨著年齡增大，問題甚至會更加普遍—80歲以上的人中，十分七女性及十分九男性有夜尿問題。

夜尿的常見起因是甚麼？

- 常見的心臟及腎臟問題；
- 踝部水腫；
- 夜晚服食液體藥劑；
- 夜晚睡覺之前飲大量液體，含酒精及咖啡因的飲料（茶、咖啡及可樂）；
- 控制欠佳的糖尿病（1型或2型）；
- 尿崩症（一種罕見的引起嚴重口渴及尿液流失的荷爾蒙問題）；
- 姿勢改變（從日間直立變為夜間平躺意味著更多血液流過腎臟，因此在夜間產生較多尿液）；
- 被擾亂或過度敏感的膀胱（如膀胱感染）；
- 過度活躍的膀胱（如中風之後）；
- 懷孕；
- 睡眠中斷，如只因醒來就上廁所；及/或
- 便秘或增大的前列腺壓迫膀胱頸，令膀胱無法全部排空。這會令尿液滴出或溢出。

在健康的年輕人身上有一種被稱為抑尿荷爾蒙的荷爾蒙阻止腎臟在睡眠中產生大量尿液。隨著年齡增大，身體減少製造這種荷爾蒙，因此腎臟在睡眠中產生的尿液跟日間一樣多或甚至更多。這意味著夜間需要更頻繁地排空膀胱。

注意：有些人覺得如果他們減少日間的飲水量，就可以減少夜間出現這種問題，這是不對的。飲水不足會引起缺乏體液及便秘，還會令尿液更濃。這會擾亂膀胱，令你需要更頻繁地去廁所。飲水不足還會令膀胱肌肉萎縮，因此膀胱能儲存的尿量減少，令夜間排尿的需要變得更嚴重。

你如何知道自己是否有夜尿問題？

如果你覺得自己有夜尿問題就應該告知醫生。這或許不是一般的健康問題。

為了深入瞭解你的夜尿問題，醫生可能會問你關於：

- 過去的健康狀況；
- 有無排尿問題；
- 服用的藥物（例如何時服食液體藥劑）；及
- 是否有睡眠中斷。

你的醫生可能還會：

- 檢查你是否有任何夜尿原因，如以上提及的那些；
- 驗尿確定是否有膀胱感染；
- 要求你記錄圖表，檢查：
 1. 你喝甚麼，何時喝及喝多少；
 2. 你何時排尿及排尿量；
 3. 你何時睡覺及起床；以及
 4. 安排進行膀胱，腎臟，尿液，及驗血等各種檢查。

如何治療夜尿？

重要的是，無論夜尿的起因是甚麼都需接受治療，如有需要必須轉介給合適的專科醫生。

一些建議的治療包括：

- 減少你飲用的咖啡因及酒精量，主要是夜晚睡覺之前；
- 檢查你服食液體藥的時間和次數；
- 踝部水腫需要穿彈力長襪；
- 下午休息時抬高雙腿，保持數小時；
- 照亮去廁所的通道（如夜間照明燈）；及/或
- 在床邊放一個坐便桶或顏色鮮明的便桶。

你的醫生可能給你開鼻腔噴霧劑或藥物來降低夜間產尿量。你的醫生也可能將你轉介給專科醫生，跟你討論其他治療方法。這些方法可能是用藥物治療夜尿或者治療病因。

給你轉介的專業醫護人員可能包括排便理療師，排便科護士，泌尿科醫生或腎臟科醫生。

尋求幫助

如果你對夜尿有任何擔憂或疑問，請向當地醫生，理療師，或排便科護士查詢。

如果你對排尿控制有任何疑問，可以聯絡：

全國排便節制幫助熱線（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

幫助熱線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，並要求轉接幫助熱線。

夜尿是可以治療的，請尋求幫助。

* 用手機打出收取相應費用。