**兒童遺尿症之衛教及處置**

前彰化基督教醫院尿失禁中心主任　泌尿科醫學博士 戴慧龍醫師

尿床是一個令人沮喪及困惑的毛病，它常令人感到難過、害怕、困窘，由於病狀發生的方式不盡相同，很多小孩及青少年因此承受著各種程度不等的困擾，以下是各種兒童尿床的情況，看看您是屬於哪一種？

突然發生的尿床，只有在太累、不舒服或經歷挫折的事時才會尿床者，稱為短暫性尿床（Transient wetting）

幾乎每晚都會發生的尿床，稱為持續性尿床（Persistent wetting）

一個晚上尿床好幾次，稱為多發性尿床（Multiple wetting）

不論白天或晚上都會尿床，稱為混合型尿床（Bedwetting with associated day wetting）

**尿床帶給你什麼感受？**

許多孩子試圖掩飾尿床帶給他們的感覺，他們想若是表現出來，會讓別人知道他們尿床的秘密，一定會被嘲笑。所以很多的尿床兒都不敢表達自己的喜怒哀樂。

然而忠實的表達自己的感覺，尤其是向你最親近的人如父母親、好朋友分享你的感覺，可以幫助他們更了解你。

**被當做四、五歲的小孩一樣對待**

因為尿床所以被認為心智發展遲滯。孩子們經常被責備：「你已經這麼大了，怎可以尿床？」。然而有兩個重要的論點，駁斥尿床是孩子表現不成熟的說法：

1.       從研究報告可發現，五歲以上仍然有很多小孩子會尿床，因此尿床應被視為所有兒童及青少年都有可能發生的問題，而不應認為只有很小的嬰孩才會尿床。

2.      要免於夜間尿床，身體須有三大系統充分配合。1.腎臟要在晚上減少尿液的製造2.膀胱要能夠儲藏相當數量的尿液3.大 腦要能在膀胱脹滿時，發出訊號把我們叫醒。有些孩子要掌握這些技巧有多困難，就如同孩子們去學習其他的技巧，如學習閱讀、游泳、騎腳踏車、算術、學音樂、 交朋友等，當孩子們很努力去學習的時候，我們很難苛責他們表現太幼稚、不成熟。當孩子努力發展一項技能碰到困難時，他們所需要的是幫助；而要在夜間保持清 爽不尿床，的確是一項需要學習發展的技能。

**哪些事情可以增強你夜晚不尿床的機率？**

下面列出一些工作及運動可以幫助你改善膀胱的控制：

清楚知道你所喝的飲料是哪些

操練增大你的功能性膀胱容積

睡前上廁所

不要依賴別人把你叫醒

積極正面的思考

把身體三大系統運作的圖形在心裡想像，清楚地呈現在心裡

練習自己醒來

控制自己不尿床

**哪些事情你不可以試？**

1.      將床鋪尾端抬高：為了不尿床，睡覺時必須採取特定的姿勢或床位，例如腳要抬的比頭高，這是子虛烏有的事。

2.       睡覺的時候喝咖啡：這會增加尿液的產生，更容易尿床。

3.       貼上『我要竭盡所能保持清醒，不要睡著』的標語：這只會讓自己更加疲倦，對改善尿床沒有幫助。

4.       看鬼故事：睡前看了鬼故事，半夜若醒來想上廁所，你可能會很害怕而不敢下床。

5.       請媽媽半夜幫忙叫醒的字條：依賴媽媽叫醒孩子起來尿尿，並無助於孩子自我控制排尿。

6.       負面的思想：心中一直想著”尿床”這件事可能會增加尿床的發生，即使你的願望是『我希望今晚不會”尿床”』。

7.        為了怕尿床，直接從尿道接一條管子，讓尿液流進瓶子裡。

**目前的治療可分為以下幾種**

**a.防潮鬧鈴**

使用防潮鬧鈴（the enuresis alarm）去學習辨認膀胱已滿的訊號然後醒過來是一個很好的方法，有時你睡著了，無法察覺膀胱的訊號，防潮鬧鈴卻可在此時鈴聲大作，因此你會有二個訊號幫助你醒過來：

膀胱爆滿的訊號

防潮鬧鈴的鈴聲

這鈴聲可幫助你辨認膀胱爆滿的訊號，並且你必須趕快醒過來把它關掉。一段時間之後，你就會熟悉這種膀胱漲滿時的感覺，你將會自然而然醒過來，從而學會如何整晚控制你的膀胱，就可以不再倚賴防潮鬧鈴了。

**b.藥物治療**

有時醫師會開一些藥物幫助你，最有效的當屬”Desmopressin”的治療方式，因為這是由抗利尿激素所提煉製造的，是大腦分泌的化學物質，可以幫助腎臟在晚上減少尿液的製造。Desmopressin和抗利尿激素是一樣的東西，用以減少尿液的產生。

**持續保持乾爽不尿床**

不論何時，只要有一個晚上沒有尿床你都該體認這進步，即使這晚有使用Desmopressin。你沒有尿床這是自己本身努力的結果，並不是使用鬧鈴或藥物才達成的，鬧鈴和藥物只是外在輔助你的工具。要求自我因為自身的努力以達成目標，當你停止使用鬧鈴或藥物時，才可長期維持不尿床。當你越不需要外在的幫助，你就越能倚賴自己的努力及能力達成目標。

**1.對自己有信心**

對自己可以不尿床的能力保持信心，可增加維持不尿床的機率。

**2.增量飲水訓練**

增加飲水量是擴展增大膀胱容量的一種方法，並且可改善感覺膀胱漲滿的訊號，它可以搭配潮濕鬧鈴療法一起使用，但不可與藥物療法（Desmotabs或Desmospray）同時並用。

增量飲水訓練通常適用於患者已獲致良好改善時（如：已連續10天沒尿床了），施行方式如下：

繼續使用潮濕鬧鈴（如果你正在使用潮濕鬧鈴的話）

在睡前增加飲水量，每日逐量增加，直到一次喝完500ml

持續每日睡前飲用這樣增量的水，直到可以同樣連續10天不尿床

預料訓練初期可能會有幾天尿床，但若訓練持續進入到第3個禮拜時，就要停止這增量飲水的訓練，並且回復訓練前的正常飲水量

經由此訓練仍可連續10天不尿床之後，就要停止使用防潮鬧鈴（假如你有使用的話），並且飲用你覺得舒服適量的水（通常是睡前一玻璃杯的水）

**監控結果**

一旦達成連續幾天不尿床時，做一個紀錄表或呈現你的成果是很有用的，這會增加你的自信心並激勵你去達成更好的成績

**如何獲得更進一步的資訊及幫助**

在嘗試任何方法之前，都先要和你的醫師諮商，尤其是小孩有下列情況時：

從不間斷的尿失禁，就連白天也是

每天尿量超乎正常人

小便時會疼痛

小便會中斷，斷斷續續解不乾淨