**夜 尿**

泌尿科醫學博士 戴慧龍醫師

(一) 何謂夜尿?

夜尿是指夜間睡覺後至少起床上廁所二次稱之，是一種由許多因素所造成的一種症狀，尤其發生在老年人居多。根據歐洲國家的統計六十歲以上的老人有50%有此症狀，而其中只有30%曾經尋求醫師的協助，夜尿會嚴重影響睡眠而造成身心方面的失調。

(二) 夜尿有那些形態?

根據病人二十四小時的尿量記錄夜尿可分為四種形態(1).低夜間膀胱容量(2).夜間多尿(3).以上兩種混合型 (4).日夜間多尿型.。一般來說，夜間多尿是指夜間睡眠中產生的尿液多於全日尿量的35%，夜間多尿型幾乎佔了夜尿病患的一半以上。

(三) 夜尿有那些原因?

夜間膀胱容量降低可能是膀胱出口阻塞、感染等原因所造成。相反的，夜間多尿型可能是糖尿病或阻塞性睡眠呼吸中斷所造成。因此夜尿的治療必須先了解其潛在的病因。

(四) 夜尿如何診斷?

夜尿的診斷必須先了解其病史、身體狀況以及實驗室檢驗結果，例如是否有充血性心臟衰竭、腎臟疾病、尿崩症、過動性膀胱等問題。其它如飲水習慣、藥物、神經性疾病、夜間睡眠呼吸中斷等也必須了解。要得到最好的診斷最好的方法就是要求患者作二十四小時的排尿日記。

(五) 夜尿如何治療?

夜 尿的治療則根據記錄二十四小時的排尿日記所得結果及其本身疾病決定治療的方針。最簡單方法就是盡量控制睡前飲水的份量，避免飲用過多有利尿作用的飲品如 茶、咖啡和含酒精的飲品等；如屬於夜間多尿則建議服用藥物，藉以控制病情。其中一類藥物有助濃縮尿液，於睡前服用，可減少病人夜間尿量及排尿次數。不過， 服用任何藥物前，一定要依照醫生指示，切忌亂服。

十仁診所 關心您的健康 地址:彰化市辭修路82號 電話:(04)7281067