彰化地區學齡兒童尿床盛行率調查及其相關因子之探討

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

根據國際尿失禁協會的定義，尿床是小朋友過了可以自我控制排尿的年齡（大約是5歲）， 晚上睡覺時還會在無潛意識控制下自動排尿的症狀。一般正常的小朋友當膀胱充滿尿液時，會先有漲尿感傳遞到脊髓中樞，再傳送到大腦皮質，此時，大多數的人都 會先忍一忍，等找到廁所，大腦判定安全可以小便後，才通知膀胱收縮及括約肌放鬆，這才開始小便。此種抑制膀胱收縮的能力在白天意識清醒時較容易控制，但在 夜間睡覺時，漲尿感則必須大到足夠喚醒小孩起床，且還要能忍住尿意走到廁所，準備妥當後再開始小便，才不會尿濕褲子。因此當漲尿的感覺不能傳送到大腦，或 傳得太慢，或睡得太沉而無法將人喚醒時，尿床就發生了。

根據國內外的研究調查報告顯示，有三分之一的小孩在三歲以後還會尿床，滿五歲時也還有20﹪的小孩會尿床，之後每個年齡層遞減15﹪（每年僅15﹪的尿床兒會自動痊癒），一直到成年人也仍有1～2﹪的人會尿床，這和泌尿器官發育的差異有關，往往因人而異。因**此台灣尿床研究會建議，如果小朋友過了5歲還會持續尿床，可先請醫師幫忙診察，確認是否有泌尿系統或其他器質性的疾病，如屆滿6足歲仍無改善，即應積極治療。**

導致尿床的原因很多，通常與遺傳、性別、小孩的生理發育、潛藏疾病、情緒心理壓力等有關**。**父母或兄弟姐妹中會尿床者，其尿床的機會為一般人的六到十倍，男孩比女孩容易尿床。尿床多半會隨著孩子長大而逐漸改善；但是，如果是由於尿路感染或其他器質疾病引起的，那麼應該儘快找專門醫生治癒這些疾病，以免延誤病情；如果是由心理因素所引起的，則必須先找出形成心理障礙的原因**。**很多尿床其實是身心症的一種，當需求不滿、無法適應環境變化或遭受打擊時，會將白天的壓力挫折在夜間以尿床的方式表現出來，尤其是原本正常的小孩，卻突然開始尿床，多半具有這種傾向。在找到原因之後，設法改變其生活環境及心理狀態，孩子自然慢慢就會痊癒。

彰化基督教醫院尿失禁防治中心為了解彰化縣境內兒童尿床狀況因此協同彰化縣衛生局、教育局、醫師公會針對彰化境內26個地區6～12歲兒童做隨機抽樣調查，希望藉以估計目前中部地區的學齡兒童尿床盛行率，了解孩童及父母親對尿床的認知、態度及處理方式，並探討可能的相關因子，以提供更多的醫療資訊及服務，幫助孩童及家長解除對尿床的不安與困惑。

本次調查針對彰化縣境內26個地區，亂數抽取46所學校，以問卷方式每所學校每個年級各抽一班做調查，均以普通班為調查對象。總共發出問卷9,228份，實際回收有效問卷8,496份（回收率92.1%）。統計結果發現彰化縣地區6～12歲學童最近六個月內尿床總盛行率為7﹪，隨著年齡的增加而遞減，6歲12.9﹪，7歲11.1﹪，8歲8﹪，9歲7﹪，10歲4.5﹪，11歲3.5﹪，12歲1.9﹪；男生8.2﹪，女生5.7﹪，男生的發生率約是女生的1.5倍；均與國內外的統計報告相類似，城鄉之間則無顯著差異（人口密度每平方公里大於2000人以上者才定義為城市）。

父母親的教育程度、職業及是否為單親家庭對尿床的發生率亦無影響，顯示家庭社經狀況與尿床之發生並無太大關聯。而孩童若有先天性疾病者（腦性麻痺、脊椎疾病或尿系統疾病等），則有13.8﹪會尿床，約為正常孩童的2.2倍。至於罹患後天疾病且發生尿床的比率，大便失禁者29.4﹪，便秘9.7﹪，經常做惡夢10.2﹪，反覆泌尿道感染23.3﹪，過動兒12.9﹪，均顯著高於未罹患疾病的孩童。此外，孩童的個性太內向或太好動者發生尿床的比率亦顯著高於正常的孩童。排行為老么者尿床的比率也比較高。

大部分的孩童（88.6﹪）尿床的時間都在下半夜（午夜12點以後），只有6.3﹪的學童午睡時也會尿床；將近一半（42.8﹪）的人尿床時很難叫醒，熟睡與尿床的嚴重度相關，熟睡叫不醒者每晚都會尿床的比率（37.5﹪）遠高於不會熟睡者（17.3﹪）。60.5﹪睡前有喝飲料的習慣；46.5﹪曾予以機制處理（53.5﹪的家長放任不處理），處理的方式不外乎：限制飲水66.9﹪，定期叫起來上廁所68.4﹪，處罰11.8﹪，藥物治療31.2﹪（西藥50﹪，中藥28﹪，中西藥都有18.3﹪，民俗療法3.7﹪），其他（如：心理輔導、物理治療…）1.1﹪。父母親任何一方六歲以後曾尿床者其小朋友發生尿床的比率為39.3﹪，而若父母親雙方都曾有尿床紀錄者其小朋友發生尿床的比率為36.4﹪，遠低於國外一般報告的77﹪，這或許和我們的民情較保守有關，一般人仍認為尿床是羞恥的事情，很難啟齒讓別人（尤其是自己的小孩）知道，自己也曾有這樣的病史。

全部概括統計，對於小朋友尿床的看法，一半以上（57.9﹪）的家長認為長大自然會好，只有33﹪覺得很困擾應治療。至於小朋友尿床的原因則71.7﹪的家長均認為是水喝太多了，還有14.9﹪的家長表示不知道。面對尿床有46.1﹪的學童感到自卑，20.2﹪雖不致自卑，但也會覺得難過、不好意思等，顯示尿床的確會對學童心理造成嚴重的心理負擔。

以 上是本次彰化地區現況調查所得到的資料，顯示父母親對於孩童尿床的認知仍普遍不足，相對於學童因面對尿床所造成的心理負荷，夜尿兒心中的苦惱似乎遠勝於父 母。雖然有些尿床的確不需治療，只要到了某個年紀就會自然痊癒，但是時間拖久了，不但父母親辛苦，也會對孩子的性格造成不良的影響，為了讓孩童能夠自信開 朗的成長，我們鼓勵家長們，勇敢地帶著孩子找一位值得信賴的好醫師，找出尿床確實發生的原因，當親子下定決心要治好夜尿，並且開始積極地找醫生商談時，尿床就已經治癒了一半。