

尿床不是病



撰文◎黃琮寧

播出時間：8/15（二）20:00



愛 + 好醫生

（首播）週一、週二 20:00

（重播）週一、週二 23:15

週三 10:30、週六 15:00

2002年由三家醫院兒科組成的「香港尿床研究小組」，發表了一項尿床與兒童心理健康，以及家長教養挫折相關性的研究。研究者訪視了89位無特殊疾病，年齡7到15歲，每週仍有三次以上夜尿的孩子，以及他們的家長。

研究結果發現，7歲以上仍有夜尿的孩童家長，他們的教養壓力指數 (Parenting Stress Index)，明顯高於對照組。而且不只是夜尿問題讓人困擾，父母甚至覺得孩子在體力、智力，以及情緒控管上，無法達到其要求，因而感到沮喪與孤立無援。

至於那些夜尿的孩子們也不好過，他們在學校的專注力較不足，成績較差，衝動行為也增加了。若以外顯偏差行為 (externalizing problem) 的指數作為指標，夜尿孩子發生機率，竟高出對照組四倍。但是同樣的研究，在其他國家就沒有那麼嚴重，在德國的比例是三倍，在荷蘭則完全沒有影響。

藉由以上的研究結果，我發現：「是父母對尿床事件無限上綱的焦慮，導致孩子專注力、行為偏差問題。」一個孩子到了小學若還在尿床，僅僅是大腦生理尚未成熟的結果，並不是「孩子不聽話」或「懶惰」引起的。但家長若錯誤解讀尿床為「丟臉之事」，將莫須有的焦慮傳遞給孩子，孩子所感受到的是無助、自信心低落，導致大腦在專注力與衝動控制上也失去能力。

何以見得？除了在荷蘭，看不到小孩因尿床造成任何偏差行為之外，更早期在1995年，紐西蘭針對十歲以上尿床兒童的研究發現，對兒童心智並沒有太嚴重的影響；瑞典一項針對15歲還在尿床的青少年研究，雖然規模很小，也同樣沒有發現對行為造成任何影響。荷蘭、紐西蘭與瑞典或許在文化氛圍上，家長並不是很在意，孩子到了上學還在尿床這檔事，孩子自然而然也不會有自信心低落的問題。

解鈴還需繫鈴人，尿床不是病，別讓尿床傷了心。讓孩子不被尿床所困擾的方法很多，就看《愛 + 好醫生》怎麼說。

延伸閱讀：《別讓尿床傷了心》
<https://www.parenting.com.tw/article/5071643>- 黃琮寧醫師專欄



愛家顧問團



林佩儀醫師
小兒腎臟科醫師



呂奕熹心理師
協談中心



陳木榮醫師
小兒科診所院長

Q：尿床的年齡約在幾歲？會遺傳嗎？如何形成的？甚麼季節較容易尿床？

A：5歲孩子約佔15-20%，7歲則有8-10%，到了15歲約剩下2%，18歲比例剩1%，大部分都會因為成長而改善。這與遺傳有點關係，因為孩子和家長小時候的狀況，會有點類似。因為腦下垂體分泌抗利尿激素，在晚上分泌特別多，降低夜間的尿量，讓水分再吸收；睡眠也是關鍵，因為睡眠太沉，孩子無法感受到自己的尿意，若有膀胱解尿機能性的問題，就屬於生理問題了。冬天冷的時候，要起床更難，加上膀胱肌肉收縮，就容易尿床。

Q：對於尿床，有何改善之道？

A：晚上的尿量與白天一樣，只因孩子的腦下垂體還沒發育完全，所以抗利尿激素分泌不多，導致晚上尿床，藥物基本上是吃抗利尿激素。如果只是單純的問題，吃了藥就會改善。原則上吃三個月，如果狀況有改善可以減量，但若狀況沒改善，就繼續吃，這種藥物沒有副作用。平常可以包尿布，有需要外宿，如畢業旅行或出去玩、露營，再吃藥防止尿床也可以。

醫師建議，睡前兩小時少喝水，白天多喝水維持身體需要的水分，晚餐不要吃太鹹，至於水分較多的水果，也要酌量攝取。不要叫醒熟睡的孩子，反而會打斷孩子的睡眠，影響他的作息與生長激素的分泌；如果孩子剛好落在淺眠期，在床上翻滾，也許可以叫他起床。



Q：吃了抗利尿劑之後，還是尿床怎麼辦？

A：有一部分人可能有膀胱機能障礙，與神經傳導有關，腸道有沒有便秘的問題也會有連帶關係。請家長做一個解尿日記，紀錄喝水與尿濕狀況，標準至少要記錄兩天，用杯子記錄尿量，晚上就是用尿布稱重，就知道白天的膀胱尿量，和夜間尿量是否太多，另外在醫院做尿流速的檢查與腎臟超音波，過動膀胱就是膀胱尿量不夠，孩子容易有尿急的動作。

Q：幫助孩子夜尿期間，有何需要留意的狀況？

A：家長打罵，或做很多其他的事，如設定鬧鐘，通常都沒用，也幫不上忙。研究顯示，如果孩子被打罵到害怕，反而晚上一直醒來，擔心尿床被懲罰，睡眠品質不好，也無法熟睡，身心靈都會受到極大影響，對尿床問題也沒有任何改善，可能會出現身心問題。心理師分析，孩子承受這樣的教養，容易有焦慮完美性格，遇上壓力事件可能導致頻尿，對於無法控制的事件，會產生極大的無助感。

倘若孩子半夜醒來有尿意，因怕黑要求家長陪同，最好能陪伴孩子，就算穿著尿布也可以去廁所解尿。發現經過一晚尿布是乾的，要獎勵孩子，創造一個與孩子合作的空間，讓孩子知道你會與他一起面對。

如果孩子已經有一段時間不會尿床，但突然間又開始尿床，白天也會尿濕褲子，可能就不是單純利尿激素不足。有可能因為兩、三天沒有大便，壓迫到膀胱的空間，導致尿床或頻尿，也可能看了恐怖電影，孩子身體肌肉緊張，甚至曾經有過腦下垂體腫瘤，導致突然夜尿。👉