

尿床（遗尿症）

瑞典遗尿症研究会 svenskaenures.se 提供的信息手册。

尿床有多普遍？

尿床或遗尿症（科学术语）是一种很普遍的现象。10 岁以下的儿童中有 5% - 10% 的儿童患有遗尿症，同时少数大龄儿童和青少年也属于该患病群体。在所有文化和社会群体中，遗尿症都很常见。男孩的患病几率通常比女孩稍高一些。

尿床有哪些原因？

有些旧观念认为，遗尿症是一种精神疾病，这种认知是错误的。通常来说，当孩子出现尿床症状时，家长和孩子自身都不该受到责备。现代研究表明尿床主要有三大原因：1) 几乎所有尿床儿童都很难在夜间睡梦中醒来。2) 多数尿床儿童的肾脏会在夜间产出过多尿液。3) 很多尿床儿童的膀胱过于“敏感”，容易收缩。此外，遗尿症通常会在家族内部遗传。

遗尿症有危害吗？

尿床本身对身体是无害的。但睡在湿漉漉的床单上有可能会引起尿道感染等疾病。而且很多孩子会因为尿床而感到自卑，这可能会导致孩子出现社交障碍。

孩子长大后“摆脱”尿床的困扰吗？

是的，随着孩子年龄的增长，遗尿症通常会自行消失，但这可能需要很多年。因此，对于一个 6 岁或者年龄更大的遗尿症患者来说，他/她会饱受自身尿床的困扰，所以遗尿症应当尽早积极治疗。

如何治疗遗尿症？

一般建议

许多家庭禁止孩子晚上喝东西或半夜叫醒孩子去小便，想以此作为治疗遗尿症的手段。但这些办法通常不太奏效。比较好的办法是让孩子养成健康合理的饮水和排尿习惯；也就是：孩子每天应当去厕所 6 次（这 6 次分别为起床时、上午、午餐时、午后不久、晚餐时和睡前），并在日间多喝水。

对于同时患有夜间遗尿和日间尿失禁的儿童，应当首先治疗后者（请参见另一手册！），然后再对遗尿症进行诊治。

家长必须对孩子解释清楚，尿床行为并不是他/她的过错。千万确保孩子不会因为尿床而对社交活动产生恐惧或厌恶心理。

积极治疗

现有两种具有显著疗效的首选遗尿症治疗方案：使用遗尿警铃和服用去氨加压素 (Minirin®) 药物进行治疗。警铃是一种警报装置，孩子尿床时，它会发出警报声叫醒孩子，以此逐渐培养孩子掌握自身的生理信号，而去氨加压素则会降低夜间人体肾脏的排尿量（请参见另一手册！）。采用上述两种治疗方案后，所有尿床儿童中约有 75% 的儿童得到治愈，而其余尚未痊愈的 25% 患儿则应当去儿童诊疗所寻求帮助，在那里患儿会得到更加先进的治疗。进行正确、合理的治疗后，几乎每个患儿都会康复！