



本欄由香港大學李嘉誠醫學院
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。



尿床是小孩成長的必經階段，這情況對於幼兒來說是正常不過的。但是，如何孩子在上學以後仍有尿床的問題，家長就要特別注意了，因為他們可能患有小兒遺尿症。究竟兒童應該在幾歲開始可以控制自己的小便？尿床的成因是甚麼？中醫又如何幫助孩子去掉這一童年的煩惱？

兒童成長的煩惱 小兒遺尿症

近期在本院的臨床教研中心診症時，遇到過幾個因不同疾病而求醫的孩子。看完病後，他們的家長卻不約而同地提及一個相似的煩惱：孩子已經6-10歲了，可是晚上還是經常尿床。這8個孩子基本上每周都尿床超過3次，當中最嚴重的一個每晚尿床2-3次，甚至白天在學校也有尿濕褲子的經歷。隨著孩子的年齡增長，參與的社交活動會愈來愈多，有的孩子還要參加野外露營或獨自到國外參加暑期活動，有如此毛病，孩子怎能參加集體活動？他們又如何建立自信？

就臨床觀察所得，就診孩子的家長對子女遺尿的態度有一個共同的演變過程，在孩子未入小學前，家長對有關問題都不以為然。家長們看到孩子聰明活躍，心想現在我的寶貝只是個小孩子，長大後尿床的情況自然就會停止了。可是，當孩子上了小學，尿床的情況仍沒有改善的跡象，這時家長才開始愈來愈着急，為此頭痛不已，卻又對別人羞於啟齒。

5歲後仍尿床須就醫

在正常情況下，兒童的腦部在3歲就能建立起控制正常排尿的機制，從而能自己控制排尿。小兒排尿失控可分為功能性和器

質性兩大類，其中功能性排尿失控佔了約95%，器質性遺尿約佔5%。如果在5歲之後仍無法自主地控制排尿而尿濕褲子或床鋪，就需要看醫生了。

首先，應確定孩子是否有器質性遺尿的病變，如神經科疾病、泌尿道結構異常等，如未有發現異常，就屬於功能性遺尿，亦稱「遺尿症」。遺尿僅發生在晚間者，一般病情較輕；白天、晚上均遺尿者，通常病情較重。然而，3-5歲的小童由於膀胱控制排尿的功能發育尚未完全成熟，因日間嬉戲過度，夜間熟睡不醒，偶有睡中尿床的情況，則不屬病態。

小兒遺尿症的成因

小兒遺尿症的成因有很多，主要包括：

遺傳因素——兒童常有家族遺尿史。

發育延誤——因為大腦發育延誤，造成大腦皮層對腦幹中樞的抑制受到影響，因而產生遺尿的現象。

睡眠過深。強烈的精神刺激，如不適應新的學習環境，引致心理緊張而遺尿。

心理障礙——遺尿症兒常有許多行動和情緒問題，如多動、不合群、害羞、脾氣古怪等。

膀胱容量較小。

中醫對小兒遺尿症的成因有其獨特的見解，遠在隋代《諸病源候論·小兒雜病諸候·遺尿症》中有說「遺尿者，此由膀胱有冷，不能約於水故也。……腎主水，腎氣下通於陰，小便者，水液之餘也，膀胱為津液之腑，即冷氣衰弱，不能約水，故遺尿也。」

目前中醫認為，小兒遺尿與腎氣不足，肺脾氣虛，心腎失交，肝經鬱熱有關。從表現證候來看，最常見的是腎氣不足證，多由先天不足引起，如早產、雙胞胎、低體重兒等。此外，臟腑及脊骨發育不全，都能影響腎氣固攝，導致膀胱失約而成遺尿；肺脾氣虛證多由後天營養不良引起，中氣下陷，致膀胱失約，小便自遺；肝經鬱熱的病機多為濕熱下注於膀胱所致。

常用的中醫治療

治療小兒遺尿症必須先弄清病因，再對症治療。以中醫治療小兒遺尿症，不但療效高及安全性強，兒童亦易接受。針對此症的中醫治療有很多，除口服中藥外，尚有針灸、推拿、按摩、捏背、穴位埋線、敷臍、壓耳法及燒山火法。中醫講求辨證論治，根據病例的不同表現，給予不同的藥物及耳穴按壓治療，以下是

幾種小兒遺尿症的常見情況：

腎氣不足

患兒多為晚間遺尿，日間尿頻量多，小便色清不黃，無臊味，面白怕冷，手涼，身體較瘦小，記憶力差，舌淡苔黃，脈沉無力。需補腎固澀小便，以菟絲子散加減治療。

肺脾氣虛

患兒除遺尿外，還經常感冒，稍微活動就多汗，神疲乏力，食慾不振，容易腹瀉，舌質淡紅，苔薄白，脈沉無力。需補肺益脾，固澀膀胱。常用補中益氣湯加減治療。

心腎失交

患兒常常夢到自己找洗手間小便，睡眠翻來倒去不安寧，講夢話，小便黃臊，日間多動少靜，舌質紅，脈數。需清心，滋腎，安神，以交泰丸和異赤散加減治療。

中醫治療配合適當訓練

家長應掌握患兒的遺尿規律，定時喚醒患兒，改變其睡眠和覺醒節律，使他們在覺醒狀態下排尿。同時，晚餐時需限制孩子的液體攝取量，睡前要盡量將膀胱排空，而日間亦應避免過分

緊張和疲勞。此外，行為療法包括使用警報器、進行排尿功能訓練等，都是控制小兒遺尿的有效方法。

據臨床觀察，口服中藥配合壓耳法和喚醒療法，效果較佳。中醫治療小兒遺尿症，基本上經過兩個月的療程就能收到較好的療效，在文首提及的8個病例中，7人已治癒，餘下的1名患兒仍在接受治療，病情已有明顯的改善。

改善小兒遺尿的方法

- 每晚按時喚醒孩子排尿，逐漸養成按時排尿的習慣。
- 避免孩子過度疲勞。
- 中藥湯劑在睡前3小時服用，晚飯及睡前盡量少給流質飲食，少喝水。
- 睡前排空小便，留意孩子睡後遺尿的時間，按時喚醒排尿。
- 勿使孩子精神緊張，培養和加強其治愈疾病的信心。
- 注意忌口，寒涼、生冷、燥熱之食物要避免進食。避免食用有利尿作用的食物或湯水，如白茅根、冬瓜、西瓜等。

