

小朋友晚晚尿床 非能自控？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/image-child-pee-on-mattress-picture-773790424>

撰文：姚怡超中醫師

每位父母都希望孩子發展得好和快，就算未必能勝人一籌，也不要落後於人。在醫學上，有個情況在「病」和「生理」之間，令父母和孩子都感到十分困擾。這就是「小兒夜遺尿」。

小兒夜間遺尿本是生理發展的一個階段，但是如果到了 5 歲後仍然不能夠控制自己的排尿而尿床，這便是問題。小兒夜遺尿可分為兩種：原發性和繼發性。前者是病理性的原因，例如脊椎柱裂等，或發育遲緩等。而繼發性則指孩子原本已得到控制能力，但是後來因某些原因而失控。最常見的原因，是無原因的發展遲緩。

藥物、理療、生活 三方配合

在中醫角度而言，尿液的生成與多個臟腑有關。其病因多為腎氣不固、脾肺氣虛和肝經鬱熱。在臨床上，以腎氣不固為主。有別於成人的遺尿或小兒的繼發性遺尿，一般透過幾個月的治療，情況必會好轉。但是在治療上，必須配合藥物、理療和生活上配合。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-woman-undergoing-acupuncture-treatment-closeup-637030801>

中藥治療：以藥粉的桑螵蛸、益智仁、全櫻子、五味子、山藥、桑寄生為主

理療方法：針灸及按摩，以背部膀胱經和腎經為主

嚴格戒口：忌進食生冷食物和飲料，避免進一步傷害腎氣

食療：以核桃、芡實、淮山等佐膳或作甜品

睡前熱敷：每晚睡前可用熱敷背部膀胱經的腎俞穴，如果想效果更顯著，可用小茴香、白胡椒粒或花椒炒香炒熱後，再用布袋包裹熱敷。

原來，夜遺尿的情況並不罕見，而絕大部分的孩子都會完全康復。所以，最重要的是如何讓孩子順利過度這個階段。如果家長處理不當，有可能影響他們的自尊心。所以，請正式找醫生檢查清楚此情況，才可真正幫助孩子。