



儿童夜遗尿，俗称“尿床”，是儿科门诊常见的主诉之一。它不仅孩子床单被浸湿，更可能是孩子身心健康发出的无声求救信号。作为三甲中医院儿科遗尿专科医生，我将从以下几个方面全面解读儿童夜遗尿，帮助家长走出认知误区，用科学的方法还孩子一个干爽自信的童年。

一 高发与差异：夜遗尿不是小概率事件

很多家长认为尿床的孩子长大后自然会好转，从而采取观望态度。然而，数据显示夜遗尿的发病率被严重低估。据统计，5岁儿童夜间遗尿的发病率高达16%。这意味着在幼儿园大班的班级里，每6个至7个孩子中就有1个深受其扰。

值得注意的是，单症状夜

遗尿（仅夜间尿床，无白天排尿异常）的发病率具有显著性别差异，男性患儿的比例通常高于女性。这可能是由于男孩膀胱发育得相对慢一点，睡眠比较沉，对膀胱充盈的感觉没那么敏感。另外，可能与遗传也有关系，有些基因的表达男孩女孩不太一样。

二 尿床会自愈吗？不一定！

很多家长觉得“尿床不用管，长大就好了”，其实不是所有孩子都能自行好转的。部分遗尿患儿会随着年龄增长而自愈。数据显示，在5岁至19岁的人群中，每年约有15%的患儿可以自发缓解。但这同时意味着，如果不加干预，每年仍有约85%的儿童将持续受夜遗尿的困扰。夜遗尿并非都会完全消失。临床统计表明，约有0.5%至2%的患儿症状将持续至成年期。

更需警惕的是，夜遗尿患者的年龄越大，其症状可能越

严重。遗尿频率可能从每周一次发展为几乎每晚都发生，且单次尿量可能增大，治疗难度也随之增加。一方面，孩子可能因为长期尿床心理压力太大，反而睡得更沉，更难醒来，形成恶性循环；另一方面，膀胱功能也可能变得更不稳定，不仅晚上排尿的次数多，白天还可能尿急、尿频，那样治疗起来就更麻烦。部分成年人依然尿床，往往就是因为小时候没有好好治疗，还可能因此自卑、焦虑，影响正常生活。

三 多维度的伤害：不仅仅是“洗床单”

夜遗尿是影响儿童心理健康的重要创伤性事件之一。

（一）对儿童的影响

睡眠质量差：尿床会让让孩子晚上睡得不踏实，长期处在“半醒”状态，深度睡眠时间变少。研究表明，尿床的孩子深睡眠比正常孩子少20%，生长激素分泌也会受到影响。这不仅让孩子白天没精神、注意力差，还可能耽误长个子。

心理影响深远：长期尿床会让孩子变得自卑、害羞，不敢参加夏令营、军训这类需要在外过夜的活动，也不太愿意和同学一起玩。久而久之，可

能变得不爱说话、情绪低落，甚至出现焦虑或抑郁。

（二）对家长情绪的影响

面对反复清洗的床单和“叫不醒”的孩子，家长极易产生焦虑、烦躁和无力感。调查显示，超过60%的患儿因家长误判“长大就好”而延误治疗，而部分家长甚至会因疲惫而责备孩子，激化亲子矛盾。

（三）对家长生活质量的影响

患儿家庭年均因遗尿产生的经济支出（尿垫、清洁、误工等）可高达数千元，加重了家庭的照护负担和经济压力。

四 为什么积极治疗很重要？

尿床是可以治疗的！及早规范治疗，对孩子和全家都有好处。治好了，孩子能睡个好觉，生长激素正常分泌，白天精神饱满、学习也更专注；更重要的是，孩子会变得更自信，愿意和别的小朋友一起

玩，心理也更健康。

对家长来说，再也不用夜里反复起床，能睡整觉，焦虑也少了，家庭气氛更轻松。数据显示，超过90%经过规范治疗的孩子，最终晚上可以控制排尿，效果很好。

别让尿床伤了孩子的未来

儿童夜遗尿症的全面解读与科学干预

作者：裴俊娟

五 尿床的原因是什么？要做哪些检查？

（一）什么是尿床

根据最新遗尿指南，5岁以上的孩子，若每月尿床至少1次、持续3个月以上，方可诊断为夜遗尿。5岁以下的孩子尿床一般算正常，除非还有其他问题比如排尿困难或尿路感染。

（二）为什么会尿床

抗利尿激素(ADH)分泌不足：正常孩子晚上这种激素分泌增多，

尿就变少；但有些孩子晚上ADH分泌不足，尿多，就容易尿床。

膀胱功能异常：比如膀胱太小、太敏感，存不住尿。

不容易醒：膀胱满了，但孩子睡得太沉，醒不过来。

遗传因素：如果爸爸妈妈小时候也尿床，孩子尿床的概率更高。

心理因素：比如家里出事、学习压力大，也可能诱发或加重

尿床。

（三）一般要做哪些检查

尿常规：看看有没有感染、糖尿病等问题。

泌尿系统B超：检查膀胱、肾脏有没有结构问题。

腰骶尾部X射线：偶尔会看有没有隐性脊柱裂。

尿流率检查：评估排尿功能是否正常。

六 尿床怎么治？

（一）基础治疗（要长期坚持）

吃喝管理：白天正常喝水，晚餐清淡饮食，忌太甜太咸，尽量不喝汤，傍晚6点后少喝水，睡前2小时不喝水不吃东西。

膀胱训练：白天有尿时适当憋一会儿，慢慢延长排尿间隔；做提肛运动锻炼盆底肌。

规律作息：睡前别太兴奋，固

定时间睡觉、睡前记得上厕所。

多鼓励、少批评：帮孩子建立信心，连续几天没尿床要及时表扬。

（二）一线治疗方法

遗尿报警器：适合6岁以上、不容易觉醒的孩子。针对“觉醒障碍”。湿度感应器在尿湿瞬间发出警报唤醒孩子，长期使用可建立“膀胱充盈→觉醒”

的条件反射，有效率高，不过更适合一周尿1次至2次的孩子。

去氨加压素：针对“夜间多尿”。它是一种人工合成的激素，能减少夜间尿液生成，是目前国际指南推荐的一线药物，起效快，安全性高。睡前1小时服用，服药期间晚上一定要少喝水，防止水肿。停药后可能复发，有时会和报警器一起用。

七 中医怎么看尿床？有哪些治疗方法？

（一）中医辨证常见几种类型

肾气不足：每晚尿床次数多，尿色清，脸色白，没力气，腰酸。常用菟丝子散加减，温补肾阳。

肺脾气虚：尿床，白天尿频，精神差，不爱说话，食欲不好。用补中益气汤合缩泉丸加减，补气固尿。

心肾不交：尿床，睡眠差，爱做梦，口干心烦。用交泰丸合导赤散加减，安心神、调心肾。

肝经湿热：尿床，尿黄味重，脾气急，口苦。用龙胆泻肝汤加减，清湿热。

（二）中医特色治疗

针灸：常用关元、三阴交、肾俞等穴位，补虚泻实，调节膀胱功能。

推拿：适合小孩子，比如捏脊、按揉丹田、揉三阴交等，健脾补肾。

耳穴贴压：在肾、膀胱、皮质下等耳穴贴王不留行籽，经常按压，调节身体功能。

揪针疗法：属于中医特色疗法，在脐周穴位、腰骶部穴位埋入特制揪针，持续刺激穴位，调节经络气血，改善膀胱功能，一般每周埋针1次，3次至5次为一个疗程。

（三）药食同源疗法

除了内服中药和外治疗法，其实我们家里的厨房就藏着很多“良药”。对于慢性调理的遗尿患儿，以下几个食疗方既安全又有效，可以作为日常辅助治疗。

1. 健脾缩泉——芡实茯苓粥

适合谁：肺脾气虚型的孩子。这类孩子通常脸色偏黄、肌肉松软、容易出汗、食欲缺乏、大便不成形。

怎么做：取芡实15克、茯苓10克，提前浸泡2小时，与大米50克一同煮粥。煮至软烂黏稠即可，每周吃2次至3次。

2. 温肾止遗——覆盆子黑豆汤

适合谁：肾气不足型的孩子。这类孩子通常手脚偏凉、比同龄人矮小、说话声音小、夜尿多且清长。

怎么做：取覆盆子10克、黑豆30克。黑豆提前浸泡一夜，与覆盆子一同放入锅中，加水煮至黑豆熟烂。可以喝汤吃豆，作为下午的加餐。

3. 调和阴阳——山茱萸核桃仁

适合谁：体质偏弱、容易遗尿且伴有腰膝酸软的孩子。

怎么做：取山茱萸6克、核桃仁15克（打碎），加水适量，隔水炖煮30分钟，加少量红糖调味。每天吃一次，尤其适合秋冬季。

4. 安神助眠——莲子桂圆饮

适合谁：心神不宁、睡眠过深的孩子。这类孩子很难被叫醒，即使尿了床也浑然不知，有时伴有做梦、易惊。

怎么做：取莲子15克、桂圆肉5克，加水500毫升，小火煮20分钟，代茶饮用。睡前1小时喝一小碗。

食疗虽好，也要“对症”。建议在医生指导下选择适合孩子体质的方法。这些食疗方是辅助手段，不能完全替代基础治疗和一线治疗。如果孩子症状较重，仍需遵医嘱进行综合治疗。

儿童夜遗尿是一种可以被治愈的慢性疾病。当孩子5岁后仍在尿床，请不要再等“等等看”，更不要责骂。请走进医院，在医生指导下记录一份详细的排尿日记，选择适合孩子的中西医结合治疗方案，让孩子告别湿漉漉的夜晚，拥抱阳光自信的明天。

裴俊娟

广东省中医院儿科主治医师