



花蓮

二月二十五日

小孩尿床惱 中藥加雷射針灸合治

當小孩子「戒尿布」後，正常情況下，夜眠時若有尿意，應可自然覺醒如廁，但若過度沉睡，則可能發生「夜間遺尿」。今年八歲的劉小妹妹一年到頭幾乎天天夜尿，讓父母親洗被單洗到來不及，求助西醫找不出病因，因此找上了花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期的困擾。

嬰幼兒的神經與泌尿系統處於發育階段，對小便的控制能力差，偶爾會有尿床狀況，但如果超過五歲仍有尿床，就需要醫師評估治療。楊成湛表示，遺尿症可分為原發性與繼發性兩大類。原發性遺尿是由於控制膀胱排尿的功能未成熟，八成的尿床是屬於原發性尿床；續發性遺尿則多因膀胱病變、泌尿道感染、腎臟或輸尿管病變等。通常排除一切泌尿系統病變後，在學齡期多屬單純性尿床，可能會造成兒童心理上的壓力，產生自卑感，也造成父母很大的挫折感。

中醫認為尿液的生成排泄與肺、脾、腎、膀胱等臟腑有關。臨床上針對造成遺尿的原因必須對症下藥才有療效，若體質與藥方不符反而適得其反，所



花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期尿床的困擾。

以小孩尿床並非一味吃補藥即可改善，還是要經中醫師診斷後再根據體質症狀給適當藥物，家長切勿聽信偏方中藥給小孩吃。

臨床上中醫治遺尿通常分三種證型：（一）「腎氣虛寒」型是先天不足，故發育較為遲緩，體力差，臉色蒼白，手腳冰冷，小便量多而清澈，夜晚尿床的次數多量也多；中醫治療以溫腎固澀，用八味地黃丸加減治療。（二）「脾肺氣虛」型是後天失調，體力欠佳，臉色蒼白、因脾氣虛故胃口不好而大便拉稀，說話有氣無力，稍一活動即汗流浹背，夜間尿床的次數亦多，中醫治療以健脾益氣，用補中益氣湯加減治療。（三）「心經濕熱」型則是個性急躁而容易生氣，晚上常磨牙，易受驚嚇，

脣色偏紅，尿床的次數及尿量都較少且顏色較黃；中醫治療以宜瀉心火清熱，用導赤散加減來治療。

除了中藥治療外，針灸氣海、關元等穴位也可改善小兒尿床，怕痛的孩子還可選擇雷射針灸，以低能量的雷射刺激穴道，無痛、安全，同樣具治療效果，國外已有使用雷射針灸治療小兒尿床相關研究，可有效減少每週尿床的次數，研究結果已刊登在泌尿外科國際學術期刊。

尿床的兒童除了可接受中醫治療，也可同時建立行為準則來輔助，如限定晚餐與睡前的水量攝取，並規定就寢前需如廁，徹底將膀胱尿液排空，或者夜眠期間使用鬧鈴，在固定時間點起床如廁

等方法均可運用。或是白天有尿意時，請小朋友先稍忍一下，延長兩次排尿間隔，可助撐大膀胱容積，也可知道脹尿的感覺。避免白天過度遊玩，以免疲勞貪睡，夜間難醒解尿。

楊成湛提醒家長，除了盡量少穿尿布，以免養成孩子依賴的心理外，若發現小孩會尿床，切勿責罵或處罰，以免留下心理陰影，應設法了解原因，並訂定適當的行為規範，讓孩子記錄沒有尿床的日子，當累計到預期的目標時就給予獎勵；萬一尿床了，家長在換洗床單時，應讓孩子一起參與，以訓練其責任感。若是五歲以上仍有尿床現象，則應留意有無其他疾病，且積極尋求治療。

（文／彭薇勻 攝影／江家瑜）



楊主任為怕痛的孩子進行雷射針灸治療尿床。