

## 孩子的尿床現象 Bedwetting in children

孩子尿床是常見的現象，成人也可能有這種現象。男孩尿床的數日是女孩的雙倍。這現象可以使孩子和他們的家人感到尷尬和不安。但他們可以得到幫助。

### 什麼原因導致尿床？

原因還未能確定，但澳洲節制基金會 (Continence Foundation of Australia) 指出：尿床不是酣睡、懶惰或情緒激動所致。有些專家相信有些孩子可能需要更長的時間才能學會怎樣控制自己的膀胱。尿床的現象甚少是因為身體的毛病所致。那人的家族中往往也有其他人尿床。

### 孩子們怎樣養成控制膀胱的習慣？

我們不是一生下來就懂得怎樣控制自己的膀胱的。嬰孩們在膀胱滿了的時候就自動撒尿。但隨著時間的流逝，孩子們會漸漸學會體會何時膀胱滿了和如何控制膀胱。大多數孩子到了三歲時，在日間不會遺尿。到了入學年齡，大多數孩子在晚上不會遺尿。然而，在大約五歲之前，兒童偶爾在晚上(和日間)尿床是正常的現象。

### 父母們應該在何時因為尿床的事而求助呢？

一般的建議是在下列情況下請求專業人士的幫助：

- 在七歲或八歲之後繼續尿床，或在這個年紀之前經常尿床，並且使該孩子或其家人不安
- 該孩子已有一段時期沒有尿床，但又突然間開始尿床
- 尿床使該孩子感到苦惱，使他/她憤怒和灰心
- 尿床影響該孩子的社交生活(例如：他/她感覺不能接受在別人的家‘過夜’的邀請或不敢參加學校的野營，因為生怕尿床)
- 該孩子告訴你他/她想得到有關這個問題的幫助。

### 怎樣處理尿床的問題？

即使沒有給予治療，大多數孩子會終於停止尿床的。但如果需要幫助，保健專業人員會首先診斷該孩子有沒有生理的原因導致他/她尿床，然後決定哪一種是最適合的處理方法。可行的辦法包括：

- **訓練膀胱計劃**  
由一位節制指導員 (Continence Advisor) 監督，這包括教導孩子良好的小便習慣，以便‘訓練’膀胱能夠容納更多的尿。
- **尿床警報器**  
這些通常是放在孩子的床下面，在孩子的下面。如果溢尿，該警報器就會響起來，並且吵醒該孩子。這有助於訓練該孩子，當他/她的膀胱滿了，就醒來。

## • 行爲的方法

這包括鼓勵兒童不尿床, 用讚美或小禮物獎賞他們的進步。這並不保證兒童不尿床, 但可能激發兒童繼續盡力不尿床。

## • 藥物

醫生所開的有些藥物有助於預防尿床。然而, 需要與醫生小心討論使用藥物的決定。正如所有藥物一樣, 它們可能有副作用。雖然它們可能預防尿床, 卻不能幫助該孩子改善控制膀胱的能力。一停止服藥, 該孩子可能會再尿床。

## 父母們可以做的事情

- 予以鼓勵。如果孩子不尿床, 就讚美他/她。萬一出現‘意外’, 也不要罵他/她。萬勿因為孩子尿床而懲罰他/她。
- 確保孩子每天喝大量的流質 – 但不要給他/她可樂飲料。這些飲料含有咖啡因, 會刺激膀胱。如果某青少年有尿床的問題, 向他/她解釋酒精及咖啡、茶和巧克力內的咖啡因可能會使他們更常小便, 於是他們的膀胱就不會‘學習’容納它所能容納的尿。
- 鼓勵該孩子盡量對該問題負責 – 例如讓他/她更換自己的床單。
- 知道有時便秘可以使膀胱失禁的問題變得更糟。大量的蔬菜、水果和全麥穀類食品(例如全麥麵包和早餐穀類食品)、流質和經常運動有助於預防便秘。
- 避免在晚上把孩子放在馬桶上 – 這可能會減少尿床的次數, 但不會改善他們控制膀胱的能力。

欲知更多資料, 去見你的醫生或與新南威爾士州的澳洲節制基金會聯繫吧, 電話: 9840 4165 或 1800 330 066、或參考他們的網址 [www.contfound.org.au](http://www.contfound.org.au)。該基金會可以轉介你去見你區內的節制指導員。

如果你需要別人幫助你用英文打電話, 請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信服務的網址上找到更多有關健康方面的中文資料: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

在這篇文章出版時, 上述的電話號碼是對的, 但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。