



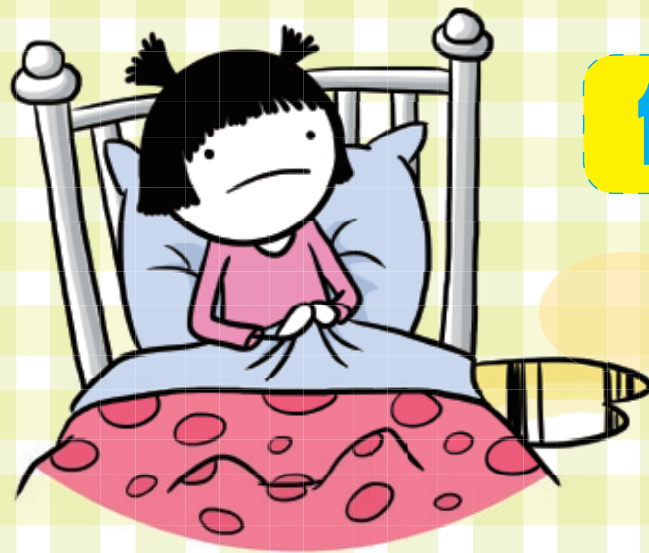
PROJECT  
HOPE

# 关于本手册

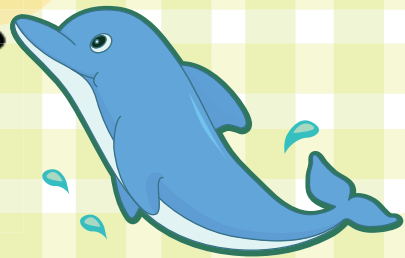
儿童遗尿是一个常见的临床现象，令许多家长及患儿感到困扰。这本小手册的出版是为了让孩子和家长们更好地认识“儿童遗尿（尿床）”，以便正确的面对遗尿的治疗及提供适当的家庭支持。手册中解释了为什么会发生尿床，怎样才能使这种情况有所好转。

遗尿的治疗是需要一定的时间才能见效，而在此治疗期间尿床还会继续发生。家长的支持及协助孩子克服尿床所引起的生活不便是非常重要的。当孩子成长到5岁以后，家长们应避免为孩子使用尿布，防止孩子对尿布产生依赖。也不要晚上特意叫醒孩子去上厕所。如果孩子夜间尿床了，请鼓励孩子在起床后洗个澡，去除身上的异味。

经常尿床会使孩子及家长觉得不方便甚至恼怒，这样的情绪反而会使尿床的情况更糟糕。当您的孩子在为此做努力的时候，请试着多表扬他，还可向您信赖的遗尿专家咨询正确的遗尿训练方法及医疗相关信息。希望本手册能够帮助您和孩子克服治疗上的困难，积极面对遗尿问题。



## 什么是遗尿 (尿床)



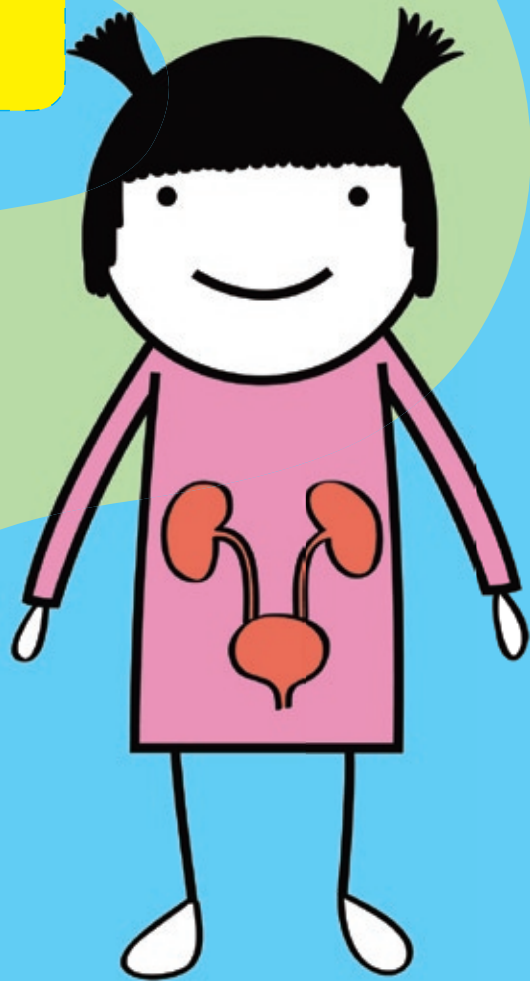
遗尿通常被称作“尿床”。在5岁以上的儿童中，遗尿的情况非常常见（一个100人的班级中，有4到5个孩子有这种情况）。所以，很有可能在同一个班级有其他的小朋友也有同样的问题哦！

然而，没有人会乐意谈论遗尿这个话题的，所以你也就不知道班级里还有谁有这个问题，当然别的小朋友也不会知道你也尿床。

我们平时产生的尿液（小便）是由肾脏产生的，由膀胱储存。膀胱就像个有弹性的气球，当它满了的时候，它会向大脑发送一个信号，告诉你你需要排尿了。而如果是遗尿的孩子，一但你睡着了，膀胱发送的信息不够强烈和清晰，以至于你不知道自己需要排尿。结果，你没有从睡梦中醒来，就发生尿床了！

# 为什么会发生 遗尿（尿床）

有很多原因会导致遗尿，但主要的原因是你的膀胱不能储存你整晚的尿液。

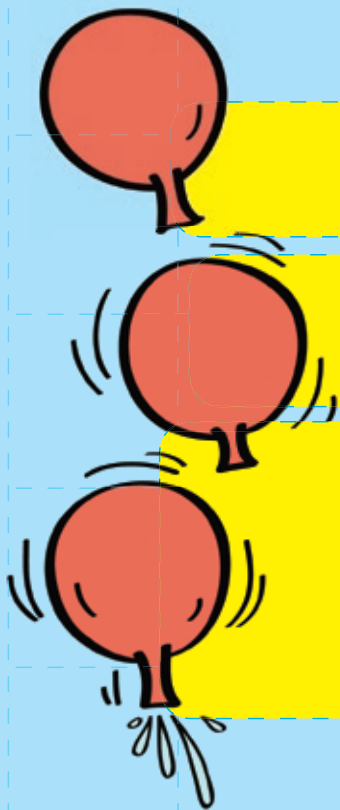


## 这可能是因为

你的膀胱的容量不够大，储存不了你整晚的尿液。

虽然你的膀胱足够大，但在它满之前就发生了痉挛，导致它排出了尿液。

你缺乏一种化学物质，叫做“抗利尿激素”，这种激素会在晚上告诉你的肾脏少产生些尿液。所以，即使你的膀胱的尺寸是正常的，缺少了这种物质，膀胱也不能储存这些多余的尿液。



# 还有 哪些原因 会引起 尿床



## 便秘

如果你不是经常排便的话，粪便会积压，并对膀胱进行挤压，这样你的膀胱就很难把尿“憋”住，留在膀胱里。



## 饮料

有时候，如果你在睡前喝了太多的某种特定的饮料，也会引起尿床。



## 家族史

如果你的爸爸或妈妈曾经有过尿床的情况，那有可能他们把这种情况遗传给了你。



## 不能从睡眠中醒来

如果你充盈的膀胱没有向你的大脑发送信息，把你叫醒起来上厕所，那你的膀胱就会自己排尿，这样就发生了尿床。

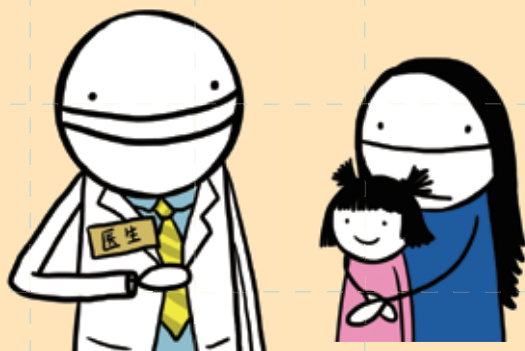


# 你能做什么？



01

确保每天喝6杯水，其中3杯需要在学校的时候喝。



02

在你睡觉前要上厕所，如果你在床上看书或看电视的话，确保在熄灯前再上次厕所。



03

如果厕所离你很远，请让照顾你的人在你房间留个便盆或水桶在你房间。

04

请多吃蔬菜和水果，确保你不会便秘，如果你每周大便不到3次，请告诉你的家长。

05

我们都知道尿床并不是你的错，但如果你能努力做到上述的建议，听从医生的建议，这也非常重要。



childhood bed-wetting

# 让你的膀胱更好地工作

如果你的尿床由于你的膀胱的原因引起的，那以下这些措施能够帮助你使你的膀胱更大更结实。你要按照以下的指示进行锻炼。这有时候也被叫做“膀胱训练”。你的医生或护士有时也会建议你吃一些药，这些药会帮助放松你的膀胱。

## “膀胱训练” 涉及到哪些具体的措施？

### 你可能被要求做到

**01** 在一张图表上记录下你的每一次喝水和小便。

**02** 尝试一些不同的饮料，看看有没有哪种饮料会让尿床的情况更严重，那你就避免喝那种饮料。



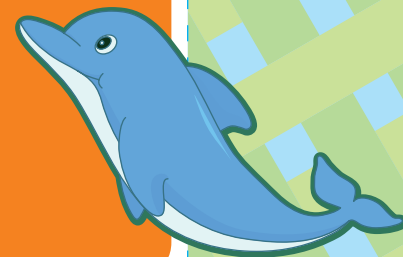
**03** 测量你的小便到底有多少。你可以通过以下公式计算出你这个年龄的膀胱容量有多少。  
每公斤体重10毫升

**04** 确保你每2小时喝一次水。

**05** 两小时上一次厕所。

**06** 确保你坐在马桶上的时候，姿势正确（对于女孩），你可以把你的双脚搁在小板凳或盒子上。

**07** 上厕所的时候，不要着急，确保你已经把尿液排空了。



# 药 物

## 精氨酸加压素



有时候医生会使用一些药物来帮助减轻尿床的症状。特别是引起你尿床的原因是缺乏“抗利尿激素”。

精氨酸加压素是药物的化学名称，它和抗利尿激素有相同的作用，可以让肾脏在夜间产生正常量的尿液。这种药可能是通过鼻子吸入或者是片剂口服，比较容易服用。

精氨酸加压素这种药会马上起作用，而且可以一直吃到你完全“干爽”为止。通常医生会建议你每3个月停用药物一下，看看你是否需要继续服药。

精氨酸加压素对每个人的效果会不一样。有些人只吃1片就可以了，而有些人要吃2片才有效。你的医生会告诉你正确的剂量。

# 可以帮助你 “保持干爽”的方法

## 尿床报警器

尿床报警器可以帮助你的大脑识别到当你膀胱已满的时候发出的信号，这样你就会醒来去上厕所。报警器通过发出警报声让你从睡梦中醒来的原理工作的。

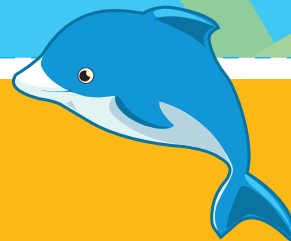
有两种报警器，一种是像垫子一样的，放在床上的报警器，另一种小的身体报警器是夹在你内裤上的。你的医生会和你解释这两种报警器，你可以任意选择一种你喜欢的。

—但你被报警器叫醒，你需要在上厕所前把报警器关掉，然后去厕所将小便排掉。更换掉潮湿的床单，重新设定报警器，以免再次尿床。

有时候，你可能需要几个星期的时间才能学会听报警器醒来，这样的话你的爸爸妈妈需要在最初的时候帮助你。有时候，你需要花上几个月的时间才能完全摆脱尿床的情况。—但你已经2周不尿床了，你可以不用报警器，试试看你行不行。正确的指导和坚持随访至关重要，及时调整治疗，如此才能取得满意的疗效。



# 最后的话



这本手册希望能传递一个期望，希望家长在面对尿床的孩子时，能够认识到尿床并不是孩子的错，它并不单是由于孩子或家长的个人因素或家庭因素而引起的。事实上，尿床的问题涉及到孩子的发育及生理系统的协调，尿床这个问题是可以在医生那里获得帮助的。

世界健康基金会联合国内几家著名的儿童及综合性医院的专家成立了中国遗尿儿童研究中心 (China Pediatric Nocturnal Enuresis Research Center, CPNERC)， 希望提高公众对于儿童夜间遗尿症早期治疗的认识，提高对于患儿的治疗水平以及家长支持的能力。各位家长 and 小朋友如果想要了解更多遗尿相关信息，可以登陆遗尿中心的网站 (<http://www.cpnerc.org/>)，同时也欢迎大家写电子邮件给我们 ([bedwetting@projecthope.org.cn](mailto:bedwetting@projecthope.org.cn))，我们的专家会定期回答大家的问题，并将大家的提问贴到遗尿中心网站的“常见问题”一栏内。

衷心希望所有正在受到遗尿困扰的小朋友和家长能够早日战胜遗尿！





世界健康基金会 (Project HOPE)

地址：上海市东方路1678号

邮编：200127

总机电话：021-38626161

基金会网站：<http://www.projecthope.org.cn>

欢迎发送电子邮件咨询小儿遗尿问题：[bedwetting@projecthope.org.cn](mailto:bedwetting@projecthope.org.cn)

更多小儿遗尿资讯请查看：<http://www.cpnerc.org/>

This initiative has been made possible by the support of Ferring Pharmaceuticals

感谢辉凌制药对本公益项目的支持！