

中醫談小兒遺尿症

劉維瑋註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

之前有家長帶小朋友來診所就診，小朋友看似不像感冒腹瀉，卻在旁低頭不語，媽媽訴說小朋友已四年級，但一個月中仍有 3-4 次尿床，暑假時學校有出國交流的體驗計劃，不想錯失交流的機會，但又擔心在外住宿時尿床而被其他小朋友取笑，因而希望來調理。

遺尿幾乎是每一位小朋友都曾經歷的事情，可說是成長必經階段。此情況在香港非常普遍，並多在夜間發生，但亦有嚴重個案在日間出現，或每晚遺尿。5 歲以下的小童由於膀胱控制排尿的功能發育尚未完全成熟，如日間嬉戲過度，或夜間熟睡不醒，偶有睡中尿床的情況均不屬病態，但當超過 5 歲仍經常有尿床問題，家長便應注意小朋友是否患上小兒遺尿症。

小兒遺尿會嚴重影響孩子的社交生活，打擊小朋友自信心，嚴重者更會產生自卑感，影響身心健康和性格發展，若不及時治理，問題可延續至成年，但不少家長都對孩子尿床的原因有誤解，認為他們是過份沉睡、睡前飲水太多或懶惰等等，所以當孩子尿床後就加以責罵，這樣問題不但不能解決，更可能造成小孩的心理障礙。

尿液的生成、排泄與肺、脾、腎、三焦、膀胱有密切的關係，《諸病源候論·小兒雜病諸候》中有說「遺尿者，此由膀胱有冷，不能約於水故也。……腎主水，腎氣下通於陰，小便者，水液之餘也，膀胱為津液之腑，即冷氣衰弱，不能約水，

故遺尿也。」。小兒遺尿的病因主要為腎氣不足、脾肺氣虛及肝經鬱熱。

腎氣不足證多由先天不足引起，如早產、雙胞胎、體重過輕等都能影響腎氣固攝，引致膀胱失約而成遺尿，表現多見平時易怕冷，四肢易冰冷，臉色蒼白，腰膝酸軟，白天小便量多，晚間可多次遺尿，熟睡而不易喚醒；脾肺氣虛證多由後天不足引起，如體質虛弱、反覆咳喘腹瀉或大病過後，致脾肺兩虛，膀胱失約，津液不藏而成遺尿，表現多見面黃肌瘦，汗多，容易疲倦，胃口差，大便稀軟，易腹瀉；肝經鬱熱證則因肝鬱而氣機不暢，鬱而化熱，或挾濕下注，疏泄失常，影響三焦通道的正常通利，迫注膀胱，而成遺尿，表現多見脾氣稍差，性情急躁易怒，尿色較黃且有腥臊臭味，可伴有咬牙、說夢話的情況。

在治療方面，除服用中藥治療外，還可配合食療、艾灸、小兒推拿以及耳穴按壓的方式治療。平日可多吃一些健脾補腎的食物如山藥、芡實、蓮子、金櫻子等；飲食宜清淡，少吃甜食，忌食生冷食物，晚餐少吃湯粥、飲料；應避免患兒在睡前大量飲水及過度疲勞，或令小朋友情緒太興奮；養成睡前排尿的習慣，睡後可按時喚醒患兒如廁；切勿過於責怪，應該協助小朋友緩解緊張的情緒，用鼓勵替代責罰，培養和加強其治病的信心。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。