

小朋友们，我是你们的睡眠精灵。
嘘！放轻松，我们一起守着小秘密慢慢长大……



“我都上小学了，怎么还尿床？”“每次麻烦妈妈半夜洗床单，我很羞愧。”

如果你或身边的同学有这样的烦恼，别担心。这不是“不乖”或“懒惰”，而是一种叫“遗尿症”的情况，很多小朋友都会遇到。

今天，“爆米花姐姐”邀请市第一人民医院的儿科医生为大家科普遗尿症，咱们科学应对，一起战胜它。

@小朋友们，不要害羞，医生来支招

告别夜晚的小烦恼

认识遗尿 不只是尿床那么简单

医学上，遗尿症是指：年龄 ≥ 5 岁的儿童，每个月至少有1次在夜间睡眠中不自主地漏尿，并且这种情况持续3个月以上。据调查，我国5岁儿童中，大约每100个里就有近8个孩子会受到尿床的困扰。

医生叔叔说，这看似是“成长中的小烦恼”，但如果长期忽视，可能会悄悄影响孩子的自信心，甚至导致焦虑、注意力不集中等问题。所以，正视它是解决问题的第一步。

中西医解惑 为什么会尿床？

尿床的原因并不单一，儿科医生从中西医两个角度，为我们做了生动的解释。

从现代医学(西医)看，主要有四大“关卡”可能出了状况：

“夜间自来水厂”加班了：身体里有一种叫“抗利尿激素”的物质，晚上应该多分泌，让尿液减少。如果它分泌不足，晚上产生的尿液就会过多。

“小水库”容量不够或太兴奋：膀胱就像存尿的“小水库”。有的孩子膀胱功能性容量偏小，存不住太多尿；有的则过度活跃，稍微有点尿就想排出去。

“大脑闹钟”没响：孩子睡得太沉，大脑接收不到“膀胱满了”的报警信号，无法从睡眠中醒来。

“家族密码”的影响：如果爸爸妈妈小时候也有尿床经历，那么孩子遇到同样情况的概率会高一些。这并非注定，只是意味着需要更多关注。

从传统医学(中医)看，关键在于身体整体的平衡。

中医认为，尿床主要与肺、脾、肾这三个脏腑的功能有关。它们就像身体里的“水利系统”，共同管理水液的代谢和排泄。

如果孩子先天体质偏弱，或后天养护不当，比如贪吃冷饮、过度疲劳，就可能让这个系统失调，膀胱的“阀门”关不紧，夜里就会尿床。

医生打了个比方：

肾气不足型(“小火炉”不旺)：孩子怕冷，手脚凉，面色白，尿床后睡得很沉。

脾肺气虚型(“提水”力气不够)：孩子容易累、爱出汗、胃口不好。

肝经郁热型(“水龙头”关不严)：孩子脾气急，睡眠不安稳，小便颜色偏黄。

心肾不交型(“信号”传不上去)：睡得很沉，难以唤醒，白天注意力不集中，记忆力差。

需要警惕的红灯信号

如果孩子尿床的同时，还出现以下任何一种情况，一定要及时告诉家长，去医院检查：

白天也出现尿频、尿急、尿痛。小便时尿流很细、很弱；经常说口渴，喝水和排尿都特别多；伴有大便失禁或长期便秘。

反复发烧。这些可能是其他疾病的信号，需要医生来排查。

家庭战场 爱与耐心是最好的“药”

家庭是治疗的主战场，家长的态度至关重要。

心理支持是第一位的：永远不要因为尿床责怪、嘲笑孩子，告诉孩子这不是他/她的错。

可以建立“奖励日历”：如果哪晚没有尿床，就贴上一颗小星星，给予及时的表扬。

科学管理饮食：避免让孩子吃太多生冷、寒凉的食物(如冰淇淋、冷饮、西瓜)。晚餐清淡些，不要太咸。

家长课堂

问：孩子5岁多了还尿床，算病吗？

答：5岁是一个关键分水岭。如果孩子 ≥ 5 岁，每月尿床1次以上且持续3个月，就可以诊断为遗尿症，建议寻求医生帮助。

问：晚上要不要特意叫醒孩子上厕所？

答：不推荐家长每天固定时间叫醒，这可能会让孩子更依赖叫醒，无法学会自己醒来。更好的方法是使用遗尿报警器，或在孩子通常尿床的时间点前，尝试轻轻唤醒(让他自己走去厕所)，目标是让孩子最终能自己感知尿意并醒来。

问：需要严格忌口吗？比如晚上不能喝牛奶？

答：关键在控制总量和时间。重点是睡前2小时限制所有液体摄入(水、牛奶、汤都算)。牛奶不是禁忌，但建议睡前至少1小时喝完，并记得睡前排空膀胱。

被子染上了阳光的味道

提醒

家长沟通时，首先要去掉孩子的“责任化”。不要说“你怎么又尿床了？”，请说“我们一起来想办法，医生也会帮助我们。”

保护孩子的自尊心是成功的第一步。