

宏恩藥訊 106年7月號

Country Hospital Drug Bulletin

發行人：沈國樑 出版：台北宏恩綜合醫院藥劑科 網址：www.country.org.tw
總編輯：朱紀洪 地址：台北市仁愛路四段 61 號 電話：(02)2771-3161
主編：邵志輝 e 址：country_pharm@country.com.tw
副主編：邱聖友 編輯：黃以瑜、蘇敏堯

排尿與生理疾病

邱聖友藥師

當身體機能出現某些異常時，這時在尿液中會出現一些反應，如應當藉由尿排出體外的廢物，卻不被正常排泄出；而不該出現在尿液的某些物質卻在尿液中發現。

一天該排多少尿？

每天每人排尿的次數、尿量，依年齡、季節、飲食而有所不同，但若呈現過於異常時，便可能是病態的表徵。

正常的尿量：

正常成人一天排尿大約是一千到二千 CC。但在冬天出汗少，排尿會增多，夏天出汗多，排尿會減少；飲食中喝水量增多，或吃利尿性的食物、飲料(紅茶、咖啡等)也會使排尿量增加。此外，兒童的排尿量較成人少，通常3或4歲的幼童約六百~七百 CC；10歲以上者，約八百~一千四百 CC。

正常的排尿次數：

正常人一天排尿，日間大約是四至五次，夜間大約是0到二次。每次的尿量則維持在二百到五百 CC 左右；兒童約六至十幾次。

若每天尿量超過二千四百 CC，即稱為多尿。除了喝大量飲料、氣候等因素外，多尿可能是尿崩症、糖尿病等的徵兆，不可忽視。

尿崩症：

尿量特多，可能高達四千到六千 CC，甚至一萬 CC，就算少喝水也不會減少，並且有口渴想喝水、全身無力、頭痛等症狀，多見於青少年。

糖尿病：

此病三大特徵為多喝、多尿、多吃，一天排尿量可能高達三千到一萬 CC。

此外，多尿症狀還可能發生在腎炎、黏液性水腫、肢端肥大症、腦或脊髓腫瘤、精柙創傷等患者身上。

尿量過少（少尿）各種腎疾的重要指標：

當一天的尿量少於五百 CC，即稱為少尿。若並非飲食、氣候、藥物等因素引起，應考慮下列疾病的可能性：

急性腎炎：

患者常會先有感冒、喉痛、扁桃腺炎的症狀，一～三星期後，則有少尿、顏色深而混濁，甚至有血尿的現象。

腎功能衰竭：

急性腎功能衰竭，由於來勢洶洶，會使體內快速出現水、電解質代謝紊亂，而呈現少尿症狀；慢性腎功能衰竭，早期有多尿、夜尿、尿比重減低現象，晚期則尿量逐漸變少。

此外，罹患腹瀉、高燒、嚴重嘔吐、腹膜炎、過度出汗的病人、充血性心力衰竭、前列腺增生、子宮頸壓迫兩側輸尿管等疾病也會引起少尿的症狀。

頻尿的現象：

如果一天排尿次數在十次以上，且 30 分到一個小時，甚至十幾分鐘就要排尿一次者，即是頻尿。

生理性的頻尿：

起因於飲食，如喝水過多、氣候嚴寒、攝取過多利尿性食物（咖啡、紅茶）等。

病理性頻尿：

常見於膀胱炎、膀胱結核、膀胱結石、前列腺肥大、尿道狹窄、尿道結石、更年期婦女、神經質等患者。而婦女妊娠，因子宮壓迫到膀胱，也會有頻尿現象。

夜尿多當心疾病信號：

一般人夜尿次數約一～二次，甚至不排尿，若夜間排尿 4～5 次以上，且尿比重偏低，即俗稱夜尿。

在睡前若非食物、飲用過量的水等所引起的夜尿，應慎防可能是心功能不全、糖尿病、尿崩症、腎臟病變等疾病。

而隨著年齡的增長、腎臟老化，老年人也較容易出現夜尿的情況，平時宜在晚上 8 點以後，少喝水。

孩童的夜尿症：

寶寶成長到 3 歲左右，泌尿系統的排尿機能也差不多發育成熟，正常情況下，夜晚睡覺可以一覺到天亮，不必起床噓噓；但至 4 歲以後，要是孩子還會在睡夢中不自覺地尿出來，就得注意到孩子患了「夜尿症」了。

「尿床」那裏來？

泌尿器官發育不完全，睡前著涼、睡前喝過多的水、睡得太熟，或是孩子心理上遭遇挫折、壓力或打擊時，很容易反應為睡眠中的床尿。但是，也有的夜尿症是因為泌尿器官的疾病(膀胱或腎臟毛病)所產生的，應請教醫師，對症治療才是。

排尿訓練錯誤反造成尿床：

膀胱中積存了足夠的尿量時，排尿中樞就會馬上傳遞訊息到達大腦。此時大腦下了命令，膀胱肌肉收縮，把尿液順利排出，這是自然的生理反應。可是某些父母，辛辛苦苦地在半夜起床，叫醒孩子把尿，如此一來，在膀胱還沒充滿尿液之前，就強迫排尿，反而擾亂了自然的生理機能。以後在睡夢中，孩子便常常動不動就尿濕了。

改善夜尿有方法：

建議父母們，首先應該把心情放輕鬆，並且採取平和的態度看待夜尿症，即可有效防治，小兒科醫師王德煌建議採取以下的方法：

1. 晚飯後，不要讓孩子喝太多水。
2. 不在孩子睡著以後，強迫他起床尿尿。
3. 一旦尿床，不要責備，改以平靜親切的口吻告訴他，這只是暫時的現象，長大就好了。
4. 晚上睡覺前告訴孩子，好好安心睡覺，其他的事不必擔心。
5. 敦促孩子早睡早起，養成規律的生活習慣。
6. 利用簡易指壓、及健身操改善夜尿。
7. 一有些許改善，應給予誇獎。

當孩子不再為尿床而焦慮，又能得到父母的溫情鼓舞，加強了自信心，夜尿自然不藥而癒。

孩童夜尿症的簡易治療法：

神經質、過於敏感的小孩，或是膀胱、腎臟機能不佳的孩童，很容易有「夜尿症」，即俗稱「尿床」的毛病。這時家人可以借助三個對加強膀胱機能、改善夜尿症有效的穴道——中極、關元、至陰，進行按摩指壓。