

# 夜尿症

家庭醫學部 詹凡可醫師

多次半夜起床上廁所是相當惱人的事情，許多人可能會因為這樣的問題導致睡不好。當然，這也跟今日要介紹的主題-夜尿有關。大家千萬不能小看這個問題，舉例來說，有些老人家本身行走不便，有可能在多次頻繁起床上廁所的過程當中發生跌倒，而後由跌倒產生腦外傷、骨折這些併發症，而嚴重影響日後的生活品質。

根據定義，夜尿症就是在夜晚睡眠中要起來小便，小便次數大於一次以上就是有義意的夜尿。然而在臨床上，醫師通常不會僅因一次的夜尿，就建議病人接受醫療處置。通常在入睡之後出現兩次至三次以上的夜尿才具有臨床意義。

成人之後夜尿發生的機會，會隨著年齡增加而增加。舉例來說，50 多歲的人有一半的機會會出現夜尿。此外，性別上也是有差異的。根據統計來說，18 歲至 49 歲的年輕人當中，女性出現夜尿的比率較高；到了 60 歲以後，反而是男性出現夜尿的機率較高；在 70 歲至 79 歲族群，男性發生夜尿的機率甚至是女性的兩倍。

至於那些人容易出現夜尿的症狀呢？通常具有肥胖、高血壓、使用利尿劑、睡覺打鼾、心衰竭、糖尿病、攝護腺肥大...等，較容易有夜尿問題。而通常這些具有夜尿症狀的人，也會伴隨有頻尿、尿急迫感、小便細小以及尿失禁...等症狀。

夜尿的成因主要有以下三種：

第一、排尿功能失調。因年紀老化造成膀胱儲尿能力下降或是因為尿道阻塞而影響到排尿功能。

第二、夜間尿量增加。病人因為疾病或是藥物的因素導致夜間排尿增加。

第三、睡眠障礙。患者因為失眠因素醒來，卻誤以為需要起床上廁所。

其他原因還包含肥胖跟憂鬱症，也被認為與夜尿有相關。

治療上總體而言還是先以生活習慣調整以及慢性病控制為主。通常醫師會建議病人減少在夜間攝取過多水分，並盡可能提早使用可能造成利尿作用的藥物。若上述措施仍不足以緩解症狀時，則會考慮使用藥物，例如醫師評估病人是因為攝護腺肥大導致排尿功能失調，那麼給予治療攝護腺肥大藥物則有助於減緩症狀；若病人夜尿症狀為膀胱過動所引起，那可給予膀胱肌肉鬆弛劑使用。另外，骨盆底部的肌肉訓練也有助於改善夜尿的症狀。

夜尿是個相當惱人的問題，**絕決**不應輕忽它的嚴重性。若是夜尿症狀已造成您很大的困擾，建議還是儘快尋求醫師協助。