

夜間多尿的行為治療



（恩主公醫院泌尿科 王炯琨副院長）

朋友母親今年六十五歲，經常抱怨晚上睡不好，白天疲倦沒精神，一直被當成失眠或腦神經衰弱治療，吃了很多鎮定劑、安眠藥或安神丸也未見改善，求診後經過檢查診斷是「夜間多尿症」，給予抗利尿激素同時合併行為治療，現在夜夜好眠，睡飽後白天精神良好。

根據國際尿失禁的定義，「夜間多尿症」是指睡覺時尿液排出量除以全天二十四小時尿液量，在老人家比值大於三分之一。根據研究顯示，晚上起床兩次以上的老人，會增加百分之二十跌倒的機會，最常見的是髖骨骨折，這容易造成病患長期臥床。



行為治療是治療夜間多尿的第一線方法，事實上，很多老人家睡前容易因口渴喝很多水，這就是錯誤的行為模式。以下提供幾種方法，希望有助老人家減少晚上尿尿次數。

1. **睡前少喝水**：黃昏過後，減少水分攝取，如果真的很口渴，可用棉花棒沾點水滋潤喉嚨，或嚼口香糖或涼涼的喉糖，以增加唾液分泌。
2. **睡前少吃利尿的食物**：主要要避免含咖啡因、酒精的飲料、或含興奮劑的提神飲料，含水豐富的水果如西瓜、蓮霧、水梨等最好在大白天吃。
3. **不可吃太鹹**：鹽類醬油吃多了，身體易水腫，也容易患高血壓腎結石等。血液中鈉離子太高，會破壞正常腎臟的生理時鐘，夜間不休息反而製造很多尿液。
4. **睡個小午覺同時腳提高**：老人因腿部靜脈淋巴循環不好，白天一直不休息，容易下肢水腫，睡個午覺三十分鐘，有助於尿液在白天排出，晚上尿尿次數自然減少。
5. **穿彈性襪**：早上起床穿彈性襪，對於有心臟病、肝硬化、腎功能不全的老人治療效果最好。
6. **使用鼻正壓器**：打鼾的人，容易有阻塞性睡眠呼吸終止的現象，由於局部缺氧，使得肺動脈壓上升，右心房分泌利尿激素，使用鼻正壓器不僅可減少自己夜間尿尿次數，也可減少因打鼾吵到枕邊人的睡眠，助人又利己。
7. **白天適度的運動**：肥胖、高血壓、氣喘及糖尿病等，這些文明病都容易造成夜間多尿，多運動絕對有幫助改善這些疾病，同時白天累一點，晚上也較好睡覺。

夜間多尿的行為治療



“

「生活簡單，清心自在」
— 平安心語

”