

孩子尿床 怎么办

HAIZI NIAOCHUANG ZENMEBAN

马会鸣 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孩子尿床怎么办

HAIZI NIAOCHUANG ZENMEBAN

编 著 马会鸣

指 导 毛东升



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孩子尿床怎么办/马会鸣编著. —北京:人民军医出版社,
2005.1

ISBN 7-80194-553-0

I. 孩… II. 马… III. 小儿疾病: 遗尿-诊疗
IV. R726.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119910 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 加工编辑:崔玲和 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:81 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



作者简介

马会鸣，1976年2月入伍，先后毕业于北京中医药大学、陆军参谋学院。长期从事部队医疗科研新闻报道工作，曾任《中国卫生信息报》、《中国卫生界》等多家医学期刊特约记者，发表医疗科普文章百余篇。

马会鸣对少年儿童尿床问题有较深入研究，所写论文《益智止遗法治疗儿童遗尿60例观察》获第三届全国专病辨治讨论会优秀论文奖。

地址：北京市丰台区东大街8号
军医学院 电话：51111815



指导简介

毛东升，1951年1月入伍。毕业于原第七军医大学医疗系。曾在朝鲜战争中从事战场战地救护工作。历任军医、师医院副院长、军事医学教研室主任、卫生科长，副主任医师。

毛东升同志从医50余年，长期工作在临床教学第一线，在常见病、多发病的治疗上积累了丰富经验，在《人民军医》等刊物上发表医学学术论文15篇。在医学心理学研究应用方面有独到之处。

地址：北京丰台区丰台北路32号
智慧春秋中医文化发展中心

电话：010-63810379

内 容 提 要

本书是以尿床患儿家长为主要读者对象的医学科普读物。从现代医学、祖国医学、行为医学、心理学、家庭关系学等多侧面、多角度、深入浅出地分析、展示了应该怎样对待孩子尿床这个众多尿床患儿家长关心的问题。

本书共分8章,分别介绍了孩子尿床是怎么回事,尿床的原因是什么,各类的尿床病例,尿床带来的不良后果,应该怎样对待尿床的孩子,治疗尿床有什么方法,怎么带尿床的孩子看病等内容,都是与尿床患儿衣、食、住、行、医、玩、学等密切相关的问题。

本书图文并茂,注重科学性、知识性、实用性、趣味性、操作性,适于各文化层次的尿床患儿家长阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 崔玲和

善待尿床者

(代前言)

关于尿床,有人把它当成一种病症,有人把它当成笑话。俗话说,谁家孩子不尿床,谁不知道尿床的麻烦。的确,孩子出生后,有了尿床的“本事”,对家人是件趣事。如果孩子长大了,还在继续尿床,那就是大人的一件愁事了。

尿床之症(遗尿)由来已久,尽管未见考证其年代的医学资料,但可以推断,它有可能与我们人类进入居室生活的文明史时间相同。值得一提的是,尿床之症并未因为人类科学进步和生活条件的不断改善而消失。相反,它越来越成为青少年生活管理的突出问题。据资料统计,即使是生活环境高度优越、科学高度发达的欧美国家,一些地区仍有15%的3~5岁的儿童,5%的5~10岁的儿童,2%的10~15岁的儿童患尿床。而我国一些地区,5~14岁的少年儿童,尿床的发病率达10%左右。

由于孩子尿床不是“急、难、重”病症,也常常被历代的医家所忽略。不仅研究这种病症的专家很少,而且研究儿童常见疾病的专家对尿床的著述也不多。因此,对尿床这种多发病、常见病,有待于进一步深入地探讨研究。

笔者曾长期在部队医疗单位做新闻报道工作,出于对尿床问题的关注,对该问题进行过长期多方面地观察。而写这本小册子的动机,还要从笔者亲身经历的一段故事说起。

24年前我在部队的一个勤务连里当副班长。春节过后,连里又分来一批新战士。一天早晨,有位河北籍的新战士突然不起床,说自己肚子痛。等我们出操、吃饭回来了,他还是没起床。这时我

们连里那位小个子、大眼睛的指导员来了，把手伸进那位战士的被窝摸了摸新战士的肚子，对我们说，你们先训练去吧。我们都走后，不知指导员跟那位战士说了些什么，等我们训练回来，那位战士把床单洗得很干净，晒在外边，他肚子也不痛了。不久，他早晨又闹了一次肚子痛，等我们出去训练了，指导员又让他搞了一次卫生，洗了一次床单。那战士的床单因此比我们的都干净，排长为此还表扬他卫生搞得好。再后来，连里把这位战士调到炊事班，让他单独住一间屋，负责养猪。等他调走以后，我们才知道，原来，他早晨不起床，不是因为肚子痛，而是因为他尿被子了，不好意思起床。指导员让他洗床单、搞卫生，就是解决他的“害羞”问题。这位战士负责养猪单独住一间房子后，指导员又上山给他找树上沾着的那些螳螂籽给他吃（我到中医学院学医后，才知道螳螂籽即桑螵蛸，是专治尿床的）。我调到医院工作后，同班的战友专门在电话里告诉我：那个战士不再尿床了。还因为他猪养得好，工作有成绩，立了三等功，当了志愿兵。其实，按有关规定，尿床的士兵是可以退伍回老家去的。我想，如果不是指导员做得巧，那战士别说立功当志愿兵，要是因尿床退伍回老家，恐怕连媳妇都不好找。

后来，在观察尿床现象、思考如何解决尿床问题时，我常常联想起上面那段经历，想到人们应该像老指导员那样：善待尿床者！

这种善待包括：科学认识尿床、正确对待尿床及合理治疗尿床。

医学研究已经证明，尿床的后果不仅在于尿湿被子、裤子、自己受罪等问题，而且影响着孩子的发育、情志、智能、自信、性格等。这一关系着孩子心理和生理的问题，怎可视为小事，一笑了之呢？

为此，我们决定编写《孩子尿床怎么办》这本小册子，就孩子为什么尿床、怎样对待尿床的孩子、治疗尿床有何方法、怎样带孩子治疗尿床等问题与孩子的家长进行一次“交谈”。

为了编写这本小册子，我们在解放军医学图书馆翻阅了近20年来国内外治疗尿床症的各类资料。先后到北京大学妇幼医院、

中国人民解放军总医院、北京军区总医院、解放军 252 医院,向有关专家进行了请教。在此,向他们表示谢意。

由于水平有限,书中可能出现的不足和缺点,请专家和读者批评指正。愿这本小册子能成为尿床症患儿家长的引玉之石。

马会鸣

2004 年 9 月 10 日

目 录

第 1 章

孩子尿床是怎么回事

- 一、说说尿床的概念 (2)
- 二、人体“管”尿的器官有哪些? (3)
- 三、尿是怎样形成的? (5)
- 四、尿床与遗尿症是一回事吗? (6)
- 五、遗尿症的诊断标准是什么? (8)
- 六、病变引发遗尿的几个问题 (9)
- 七、尿床症是一种能治好的病吗? (11)

第 2 章

引发功能性遗尿的原因

- 一、神经功能失调引发遗尿学说 (15)
- 二、遗传因素引发遗尿学说 (16)
- 三、不良环境引发遗尿学说 (18)
- 四、食物过敏引发遗尿学说 (20)
- 五、精神刺激引发遗尿学说 (21)
- 六、不良生活习惯引发遗尿学说 (22)
- 七、多动引发遗尿学说 (23)
- 八、膀胱容量过小引发遗尿学说 (24)
- 九、血管升压素分泌过少引发遗尿学说 (26)

第 3 章

- 十、心神失聪引发遗尿学说 (27)
- 十一、肺失宣降引发遗尿学说 (28)
- 十二、肾不固摄引发遗尿学说 (29)
- 十三、膀胱虚寒引发遗尿学说 (30)

形形色色的尿床现象

- 一、豪华装修“装”出来的尿床 (32)
- 二、吃“唐僧肉”“吃”出来的尿床 (33)
- 三、上网“上”出来的尿床 (35)
- 四、作业“压”出来的尿床 (36)
- 五、放炮“崩”出来的尿床 (38)
- 六、突然提问“问”出来的尿床 (39)
- 七、看热闹“看”出来的尿床 (40)
- 八、蛰虫“闹”出来的尿床 (41)
- 九、梦游“游”出来的尿床 (42)
- 十、流水声“引”出来的尿床 (44)
- 十一、恶狗“咬”出来的尿床 (45)
- 十二、阴天发生的尿床 (47)

第 4 章

孩子尿床产生的不良后果

- 一、长期尿床有病变潜在的可能性 (50)
- 二、长期尿床有损泌尿器官 (51)
- 三、损精耗气影响人的整体健康 (52)
- 四、尿床对智力的影响 (53)
- 五、尿床对孩子心理的干扰 (55)
- 六、尿床易造成家长与孩子的对立情绪 (57)
- 七、女孩尿床更易产生悲观消极情绪 (58)

第 5 章

应该怎样对待尿床的孩子

- 一、尿床的孩子就没出息吗? (61)
- 二、不打骂就不长记性吗? (63)
- 三、不要把尿床看成“洪水猛兽” (64)
- 四、撒手不管行不行? (65)
- 五、人前少说尿床事 (66)
- 六、家长要学会晒被子 (67)
- 七、引导孩子奋发自律很管用 (69)
- 八、试试设表鼓励法 (71)
- 九、鼓励孩子勇敢地参加集体活动 (73)
- 十、孩子因尿床在学校受歧视怎么办? (74)
- 十一、叫孩子起夜不是好办法 (76)

第 6 章

治疗尿床有什么方法

- 一、化学药物治疗 (80)
- 二、中药成药疗法 (82)
- 三、中医辨证疗法 (86)
- 四、验方单方疗法 (90)
- 五、中药敷脐疗法 (94)
- 六、推拿按摩疗法 (97)
- 七、针灸疗法 (100)
- 八、耳穴压豆疗法 (105)
- 九、行为疗法 (107)
- 十、特别提示 (111)

第 7 章

怎样带尿床的孩子看病

- 一、给孩子看病要学会看广告 (114)

第 8 章

- 二、看病要懂得选择医生 (116)
- 三、选择什么样的医生好? (118)
- 四、家长要学会向医生介绍病情 (119)
- 五、给孩子选择合适的治疗方法 (121)
- 六、给孩子治尿床要注意的几项原则 (122)
- 七、用药并非品种越多越好 (123)
- 八、偏方、秘方要慎用 (124)
- 九、治疗尿床中医好还是西医好? (126)
- 十、药价是不是越贵越好? (128)

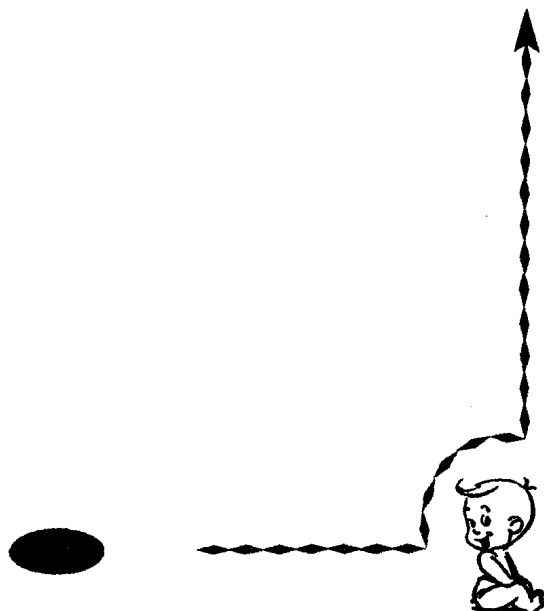
临床经验

- 一、“益智止遗方”治疗儿童遗尿 60 例观察 ... (131)
- 二、健脾止遗验方治疗儿童遗尿 50 例观察 ... (135)
- 三、行为疗法治疗儿童遗尿 60 例观察 (139)
- 尿床康复十拍歌 (144)
- 写给孩子父母的话 (145)

第 1 章

孩子尿床是怎么回事

要了解孩子尿床该怎么办,得先从尿床的基本知识说起:如什么样的尿床算病?什么样的尿床不算病?尿床与遗尿症是什么关系?尿床分哪些类型?尿液从生成到排出有什么程序?什么样的疾病可引发尿床?尿床能不能完全治好?本章将对这些基本概念做一介绍。





一 说说尿床的概念

尿床是人们的一种通俗说法，医学上称尿床为遗尿。

尿床到底是怎么回事？这个问题似乎很简单，小朋友认为：晚上睡觉把尿尿在床上，湿湿的，白天爸爸妈妈要晒被子，就是尿床。农村的孩子家长认为：孩子晚上睡得死，尿炕就是尿床。这些都对，都



形象地说明了尿床现象。

医学上对尿床(遗尿)的定义是:由于人体功能失调或器官病变,睡中小便自遗,醒后方觉。婴幼儿期间,由于智力未健,排尿的正常习惯尚未养成,此时尿床不作病论。

正常人的尿液是在大脑和膀胱等器官的严格管制之下,有节、有时、分地方地排泄。而由于功能失调和(或)器质性病变,使排尿制约功能产生障碍,使尿液在不该尿的时候不自主地排到了不该排的地方。因为这种不自主的排尿往往是发生在夜间睡眠情况下和白天精神紧张的情况下,因此,尿液就往往排到了床上、裤子里等不该排的地方,人们就把不自主的排尿行为通俗地称为尿床或尿裤子。这就是尿床的基本通俗概念。

造成排尿障碍的原因概括起来有两个方面:一是功能性失调;二是器质性病变。而这两种原因本身也是复杂多样的,所以导致尿床的原因和形式也是形形色色的。

我们将分章节从生理知识、精神因素、儿童心理、家长言行等多方面进行具体探讨。

二 人体“管”尿的器官有哪些?

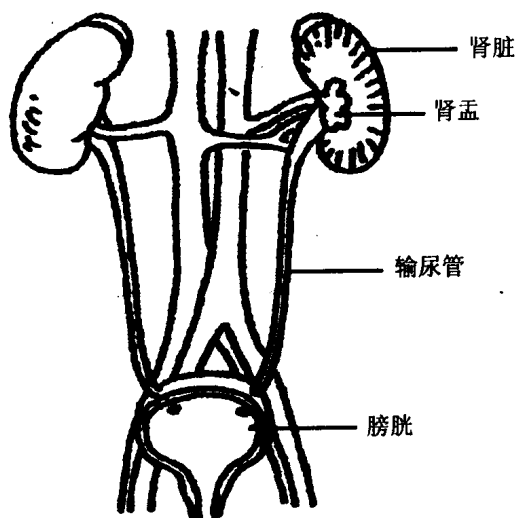
该尿的时候没尿,不该尿的时候尿了,所以就发生了尿床、尿裤子,这是老百姓的通俗说法。还





有一个解释尿床原因的形象说法：发生尿床是“管”尿的器官失职造成的。我们认为，这些说法形象而贴切。了解人体“管”尿的器官有哪些，对于我们查找尿床的原因，以便对症治疗是非常必要的。

一谈到人体“管”尿的器官，人们马上会想到膀胱（民间俗称尿泡），这是对的，但膀胱只是“管”尿的器官之一，其他管尿的器官还有很多。



首先，把身体内的无用液体变成尿的是肾脏，具体地说是起分泌和过滤作用的肾小球和肾小管。然后把作为尿的液体经输尿管输入膀胱储存，再经过尿道把它排出体外。值得一提的是，不论是膀胱，还是输尿管、尿道等，它们对尿只有储存、通行