



小兒尿床中醫保健

Bed-wetting in Children Chinese Health Care



100年04月25日制訂
112年03月21日八修

一、什麼是小兒尿床：

小朋友尿床在中醫叫做「遺尿」，是指睡覺時不隨意排尿的病徵。嬰兒排尿主要是由於脊髓反射的作用，隨著大腦皮層逐漸發育完善，膀胱排尿就由大腦皮層控制，成為隨意的動作。因此滿二足歲的幼兒大多可以控制排尿，如滿三足歲後仍有尿床者，則屬病態。本病的發生，多由於小兒體質虛弱或由於不良習慣所致，尿床的病理機轉，主要與腎、膀胱有關。



二、原因：

由於腎虛使得膀胱控制力不足，故見睡中不自覺而尿床，小便清長而頻數，腰腿痠軟，腎虛腦髓不足故智力遲鈍。

三、症狀：

- (一)下元虛寒型尿床：伴隨著平時小便清長而頻數，面色淡白，惡寒肢冷，腰腿痠軟，或智力遲鈍，脈沈遲無力。
- (二)脾肺氣虛型尿床：伴隨者小便清長而頻數，面色淡白，汗多，神疲納少，或大便溏薄，舌淡，脈緩。
- (三)肝經鬱熱型尿床：伴隨著性情急躁，或手足心灼熱，夜間齟齬，唇紅，小便黃臭，脈滑數。

四、居家照顧：

- (一)每天自晚飯至臨睡前控制小朋友的進水量，晚上要吃較乾、較鹹的東西。
- (二)積極鼓勵小朋友消除怕羞，精神緊張等不良因素，對治癒尿床建立必勝的信心。
- (三)入睡後每三小時左右須由旁人叫醒來上廁所，從而養成每晚能自行排尿的習慣。
- (四)自幼兒期開始注意培養其按時排尿的衛生習慣及合理的生活制度，對大

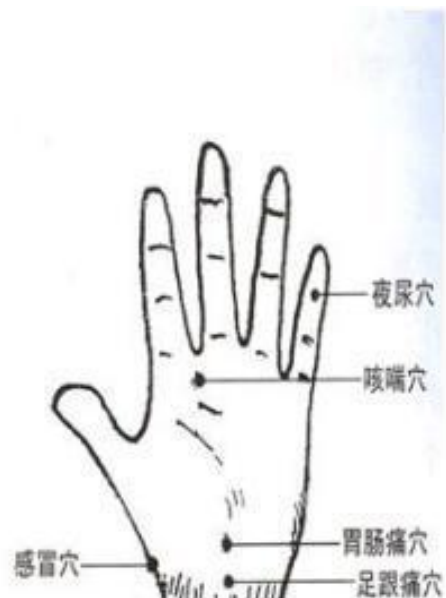
的兒童，勿使其過度疲勞。

五、手穴點穴療法：

夜尿穴位於掌面小指的 2 關節橫紋中點處，主治夜尿、尿頻，對於小兒尿床效果最佳。每次點壓 3-5 分鐘，每次療程 15 分鐘。



小兒夜尿穴位圖示 (手掌正面)



小兒夜尿穴位圖示 (手掌反面)

參考文獻

許昇峰 (2010)· 中醫針灸護理學，台北：華杏。

陳月芝等(2021)· 實用兒科護理學(第9版)，台北：華杏。

鍾蕙如等(2019)· 中醫護理學(二版)，台北：永大。

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-3121