



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

小兒尿床中醫保健 Bed-wetting in Children Chinese Health Care

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、致病原因：

由於腎虛使得膀胱控制力不足，故睡中不自覺而尿床，小便清長而頻數，腰腿痠軟

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，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，夜間嚙齒，唇紅，小便黃臭，脈滑數

四、治療：

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。另外，可每天按揉臍下三寸的關元穴，按摩腹部 10 分鐘，並上下揉擦腰背部的腎俞、八髎穴，稍有熱感為度，有一定改善作用

五、飲食指導：

(一)四神湯

主要原料：山藥 5 錢、茯苓 5 錢、芡實 5 錢，蓮子、薏苡仁各 1 兩

製作方法：食材洗淨備用，將處理好的食材都放入湯鍋中，倒入適量的開水，蓋上蓋子大火將湯燒滾，然後轉小火燉煮，約燉煮 90 分鐘左右

【續後頁】

效用說明：有健脾固腎的作用

(二) 桂圓粥

主要原料：桂圓肉 30 克、糯米 50 克、白糖適量。亦可加入核桃仁和黑芝麻、白果

製作方法：將桂圓肉洗淨，切碎待用。糯米洗淨，加水煮至將熟時，放入桂圓肉及少許白糖，攪拌煮至全熟

效用說明：補腎縮小便、安神定志益氣的作用

六、健康指導：

- (一) 每天自晚飯至臨睡前控制小朋友的進水量
- (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

七、參考文獻

- 呂峻安、蔡金川、林立偉、吳龍源(2018)· 兒童遺尿症之中醫辨證論治文獻探討· *中醫內科醫學雜誌*，16(1)，23-38。
- 柯建新(2018)· 事成湯，四神湯· *人醫心傳—慈濟醫療人文月刊*·169，80-81。
- 黃邨凱、謝明穎、楊成湛(2021)· 中藥合併針刺與雷射針灸治療小兒遺尿案例· *台灣中醫兒童暨青少年科醫學會雜誌*，1(2)，84-94。
- 陳月芝等(2021)· *實用兒科護理學*(第9版)，華杏。