

宝贝尿床家长烦 中医教您怎么办

市中医院治未病科时常会接诊这样的小患者——他们的年龄在5周岁以上，都有尿床的毛病。尿床，中医称之为“遗尿”。小儿遗尿不仅会使家长焦虑，更会给孩子带来心理压力。如果小儿患有遗尿症，可以试试中医疗法。



■什么是小儿遗尿

遗尿，是指5岁以上的小儿在睡眠中不自主排尿，每周发生两次以上，并持续3个月以上的一种病症。本病多见于10岁以下的小儿，男孩发病率比女孩高，男女发病比例约为1.5:1，且有明显的家族遗传倾向。发病患者一般以每年15%的比例自愈，但仍有0.5%~2%的患儿遗尿症状会持续到成年期。

目前，小儿遗尿的病因病机尚未明确，医学上认为其与以下几种因素有关：小儿排尿控制中枢发育不全或发育迟缓；小儿睡眠和觉醒功能发育迟缓；神经内分泌因素；遗传因素；精神心理因素；存在不良的排便习惯；患有膀胱功能障碍等泌尿系统疾病。

■中医辨证

中医认为，遗尿主要是膀胱失约所致，原因主要有以下几点：

下元虚寒。肾为先天之本，司二便，与膀胱相表里。膀胱为州都之官，主藏溺。膀胱气化功能的正常发挥有赖于肾的气化功能来调节。若患儿先天禀赋不足，或后天病后失调，则肾气不固，下元虚寒，膀胱气化功能失调而致遗尿。

肺脾气虚。肺为水之上源，有通调水道，下输膀胱的作用；脾主运化水湿而能制水。肺脾功能正常，方能维持机体水液的正常输布和排泄。若患儿病后失调，致肺脾宣散，转输功能失调，上虚不能制下，下虚不能上承，水道制约无权而见遗尿。

心肾不交。心主神明，内寄君火，肾主水液，内藏相火，心火下移以温肾水，肾水升腾以济君火，水火既济则心有所主，肾有所藏。若患儿情志失调，致心神不宁、水火不济，则夜梦纷纭，梦中遗尿，或欲醒不能，小便自遗。

肝经湿热。湿热瘀滞肝经，肝失疏泄，湿热下注，移热于膀胱，致膀胱开合失司而遗尿。

■辨病思路

医生在诊断时，应先判断患儿是否为生理性尿床。婴幼儿对排尿控制能力差而出现遗尿，学龄前儿童因嬉戏过度导致精神疲劳，或睡前多饮水偶尔发生遗尿，都是正常的生理现象。

部分遗尿症患儿，经过腰骶部正位X片检查，会被提示患有脊柱隐裂。

此外，还要注意将小儿遗尿与以下疾病进行甄别：

下疾病进行甄别：

尿失禁。尿液自遗而不分寐寤，不论昼夜，出而不禁，先天发育不全或脑病后遗症的患儿可能会得该病。

尿频(神经性尿频)。其特点是白天尿频，量不多，入睡后不尿床，尿常规检查正常。

热淋(尿路感染)。常伴有尿频、尿急和排尿痛等尿路刺激症状，小便常规检查结果显示白细胞增多或出现脓细胞。

■临床诊断要点

病史：患儿通常有不良排尿习惯。临床表现：发病年龄在5周岁以上，患儿在睡眠中小便会自行排出，醒后才有所察觉。患儿每周至少有一次夜间不自主排尿，且持续3个月以上；或自幼遗尿，没有连续6个月以上的不尿床期。

辅助检查：尿常规、尿细菌培养检查结果均无异常，泌尿系统B超检查结果或可见膀胱容量小，腰骶部X线或核磁共振检查结果或可见脊柱隐裂。

■治疗原则

以温补下元、固摄膀胱为基本治疗原则。肺脾气虚者治以健脾益气，水火失济者治以清心滋肾，肝经湿热者治以清利湿热。

■疗法介绍

○针灸疗法

体针。该法以任脉及膀胱的背俞穴、募穴为主。主穴：关元、中极、膀胱俞、肾俞、三阴交等。配穴：肾气不足配命门、太溪；脾肺气虚配肺俞、气海、足三里；肝经郁热配蠡沟、太冲；夜梦多配百会、神门。关元为任脉与足三阴经交会穴，配肾俞可培补元气，固摄下元；膀胱俞配中极，为俞募配穴法，可振奋膀胱的阳气，提升膀胱对于尿液的约束能力；三阴交为足三阴经肝、脾、肾的交会穴，可通调肝、脾、肾三经经气，健脾益气，益肾固本而止遗尿。

手针。针刺夜尿点(在掌面小指第二指关节横纹中点处)，每次留针15分钟。

耳针及耳穴贴压法。主穴选遗尿点(在肾点与内分泌点之间，食道点的下方)。配穴选肾点、皮质下、膀胱、三焦、心、神门。针刺或用王不留行籽贴之，隔日两耳交替。10次为1个疗程。

○推拿疗法

揉丹田，摩腹，揉龟尾，补脾经，补肾经，推三关，按百会。对较大患儿可用擦法，横擦肾俞、八髎，以热为度，每日1次。

○中药外治法

取五倍子、何首乌各3克，研成粉末，用醋调敷于脐部，外用纱布覆盖，每晚1次，连用3次~5次。

取覆盆子、金樱子、菟丝子、五味子、仙茅、补骨脂、山茱萸、桑螵蛸各60克，丁香、肉桂各30克，研成粉末，装瓶备用。每次取出1克粉末，填入脐中，并滴上1滴~2滴白酒，用暖脐膏固定，每3天换药1次。

○内服中药丸剂

五子衍宗丸：用于下元虚寒证。缩泉丸：用于下元虚寒之轻证。补中益气丸：用于肺脾气虚证。龙胆泻肝丸：用于肝经湿热证。

○内服中药汤剂

下元虚寒。下元虚寒、膀胱失约导致的小儿遗尿，临床以遗尿日久、次数较多，伴见形寒肢冷、智力较差为特征。可服用菟丝子散治疗。《太平圣惠方》记载，该药取菟丝子60克、牡蛎30克、肉苁蓉60克、附子30克、五味子30克、鸡内金60克、捣细为散，每于空腹时取6克，用粥送服。但附子性热，故不宜久服。

肺脾气虚。肺脾气虚导致的小儿遗尿，患儿多是病后失调，致使上虚不能制下，临床以睡中遗尿、白天尿频，伴少气乏力、自汗出、易感冒等肺脾气虚之证为特征。可服用补中益气汤合缩泉丸治疗。《脾胃论》记载，补中益气汤由黄芪、甘草、人参、当归、橘皮(不去白)、升麻、柴胡、白术等组成。补中益气汤配合缩泉丸使用，或再加入麻黄(炙)，可发扬其宣发温煦之功，肺气得宣、膀胱得固，则遗尿可止。

心肾不交。心肾不交导致的小儿遗尿，患儿通常心火偏亢、肾阴不足、膀胱失约，临床以梦中遗尿、易哭易惊，白天多动少静、舌红少苔为特征。可服用交泰丸合导赤散治疗。《脾胃论》记载，交泰丸由干姜、巴豆霜、人参、肉桂、柴胡、白术、厚朴、酒煮苦楝、白茯苓、砂仁、川乌头、知母、吴茱萸、黄连、皂角、紫菀组成，可升阳泻阴、调营和中。导赤散由木通、生地、生甘草梢、竹叶组成，可清心养阴，利水通淋。若患儿嗜睡难醒，可加服菖蒲、远志；若患儿系阴阳失调而梦中遗尿，可加服桂枝、龙骨牡蛎汤，以调和阴阳。

肝经湿热。肝经湿热导致的小儿

遗尿，患儿湿热内蕴，郁于肝经，下迫膀胱，临床以尿少而黄、夜间磨齿、性情急躁、目睛红赤为特征。可服用龙胆泻肝汤治疗。《医方集解》记载，龙胆泻肝汤由龙胆草、黄芩、栀子、泽泻、木通、车前子、当归、生地、柴胡、甘草等组成，可泻肝胆实火，清肝经湿热。若患儿夜卧不宁，磨齿梦呓显著，可添加服用黄连、连翘、茯神，以清心安神；若患儿久病不愈，耗伤阴液，肝肾亏损，而见消瘦、低热、盗汗、舌红、脉细等，则可加服知柏地黄丸，滋阴降火。

以上中药方剂均可调制成膏方，膏方相比于汤剂而言，口感更好，儿童容易接受。

○穴位理疗

超声药透电疗。超声药透电疗将药物通过穴位直接导入经络，并使药物循经入腑，起到药物治疗和穴位刺激的双重作用。超声药透电疗经皮透药治疗小儿遗尿，是一种操作简单、安全、无痛苦、无创伤、无不良反应、治疗效果明显的治疗方法。

微波治疗。微波治疗是指用微波联合He-Ne激光照射穴位，从而治疗小儿遗尿症的疗法。微波通过聚热效应，能到达人体深处组织；He-Ne激光的“光针”效应，可直接刺激穴位附近的各类感受器。两者联用，可产生生物电效应，加速人体血液循环及新陈代谢，促进神经功能恢复，增强患儿的排尿意识。

■小儿遗尿的预防

家长应培养小儿养成良好的生活习惯，勿使小儿白天过度嬉戏，避免其过度疲劳及精神过度紧张。

晚上入睡前两小时，家长应禁止小儿饮水，禁止小儿食用含水分较多的食物及利尿食品。

家长坚持对小儿进行排尿训练，夜间定时唤醒小儿排尿，使其习惯醒来后主动排尿。

若小儿出现遗尿，家长要及时为其更换裤裤，保持小儿身体干燥及外阴部清洁。同时，家长要对小儿耐心教育，不体罚、不责骂，消除小儿紧张心理，避免小儿产生心理负担。

(周口市中医院治未病科 王姗姗)

协办单位

周口市中医院