



編訂日期:112年11月17日

修訂日期: 年 月 日

## 夜尿

### 一、夜尿的定義

根據國際禁尿學會的定義：從入眠開始到起床為止的睡眠階段醒來解尿，於小便結束後，繼續就寢睡覺，此種情形稱為夜尿(Nocturia)，如果每晚都要起來兩次或兩次以上尿尿，甚至再也睡不著，就是惱人的「夜尿」症。

### 二、夜尿的原因：

1. 夜間尿量增加：正常人熟睡後，抗利尿激素會逐漸增加，有效濃縮尿液，減少尿液生成，讓人一覺到天亮，但隨著年紀增加，抗利尿激素會逐漸減少，加上睡前喝太多水、睡前服用利尿劑或利尿的物質，例如：咖啡、酒精等，這些原因會使睡眠期間腎臟產生過多的尿液超過膀胱儲存的容量，進而導致中斷睡眠起床上廁所。
2. 膀胱尿液容量減少：正常成人的膀胱容量約300至500毫升，當膀胱發生病變的時候，會造成過動的情形，導致儲存尿液的容量下降，常見的原因有膀胱過動症、攝護腺肥大、膀胱出口阻塞、膀胱感染發炎、膀胱腫瘤等。
3. 精神及睡眠因素：當人進入熟睡時，膀胱的敏感度會下降，因此影響睡眠的因素，例如：失眠、睡眠環境不佳、情緒焦慮都會造成大腦對於膀胱尿量的敏感度增加，進一步導致夜尿的產生。

### 三、夜尿的護理措施：

1. 減少傍晚的水份攝取：對於老人家的水份攝取在邊緣或是不足者，要小心不要再限水。
2. 必須使用利尿劑的病患盡量將服藥時間提早，減少夜間利尿的情



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：蕭喬文

形。

3. 為了避免夜晚平躺後，腎臟製造過多尿液，建議白天多運動或穿彈性絲襪，促進腿部的血液循環，增加白天尿液排出，減少夜間排尿。
4. 睡前重覆排尿，喜歡坐在馬桶上尿尿的人(包括男性)，建議尿完之後，身體往前傾，再等個20到30秒，尤其是覺得自己沒有尿乾淨的人。
5. 睡前先排尿。
6. 生活習慣的調整：限制晚餐後至睡前過多的水分攝取量以及減少飲用容易造成利尿的茶、咖啡或酒精等。

#### 四、夜尿的日常保健方法：

1. 保持睡眠環境安靜，避免晚上睡覺時房間光線過亮。
2. 降低床鋪高度，以免夜間跌倒。
3. 避免白天打嗝睡太久，影響夜間睡眠。
4. 進行骨盆肌肉訓練：每次三至五次骨盆底部肌肉快速收縮及放鬆，對於男性與女性的夜尿改善都很有幫助。
5. 黃昏或夜間的運動可以改善夜尿症。

#### 參考文獻：

- 陳進明(2023)·淺談夜尿困擾·台灣醫界，66(5)，29-34。
- 林鉅棟(2022)·老人夜尿症的評估及最新治療指引·台北市醫師公會會刊，66(12)，63-67。

