

如何改善夜尿 +

- 1 避免在睡前2-4小時喝水、茶、咖啡等飲料。**

- 2 減少夜間鹽分、蛋白質、熱量攝取**

- 3 改善睡眠衛生**

- 4 諮詢泌尿科醫師**


其他資源連結 🔗

此衛教單張與相關資訊連結



老年男性夜尿症之評估

淺談老年人的夜尿症


改善泌尿健康的凱格爾運動

夜尿照護原則 +



晚上頻尿 好困擾?!



國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

出版製作：老人醫院護理學處 繼續學整合照護小組
諮詢單位：泌尿部、護理部、健康教育中心 113年7月制定

甚麼是夜尿 +

若排尿導致預期睡眠被中斷，即視為夜尿。
一般**2次及以上**的夜尿才會造成生活困擾。

晚上常起來尿尿(夜尿)是怎麼一回事?

有夜尿的人多嗎?

隨著年齡的增長，夜尿的發生率也會增加。60歲以上的人群，約75%夜尿≥1次，約30%夜尿≥2次。



夜尿的主要成因 +

- 1 整天尿量過多** 全天小便cc量 > 體重(公斤)x40
 **喝水過多**  **糖尿病**  **尿崩症**
- 2 夜間尿量過多** 夜間小便總量 > 全天小便總量20-33%
 **夜間喝水過多**  **睡眠呼吸中止**

 **內科或內分泌問題**
例如：下肢水腫、抗利尿激素分泌不足或不敏感
- 3 膀胱容量不足** 單次最大尿量 < 200 cc
 **膀胱過動**  **膀胱、前列腺、尿道**

 **睡眠不佳**  **前列腺(攝護腺)肥大**

如何診斷夜尿 +

? **自我篩檢**

記錄**3日、24小時**的排尿次數及每次尿量。



? **何時就醫**

若持續有夜尿問題，並影響您的睡眠品質和導致白天精神不佳，就需要諮詢泌尿科醫師。

