

# 夜尿多,怀疑有夜尿症? 可以先这样自我评估

## 引起夜尿的原因可分为以下几类:

### 1.功能性膀胱容量减少:



病因包括良性前列腺增生、膀胱过度活动症、间质性膀胱炎、神经源性膀胱等,有些药物也可产生此种作用,比如氯胺酮、膀胱灌注化疗药物等。

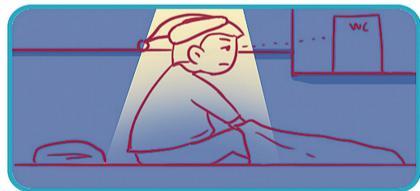


### 2.总尿量增加:



白天和晚上的尿量都变多了,常见病因有糖尿病、尿崩症等,一些药物也可以引起多尿(如皮质醇、甲状腺素、抗抑郁药、抗癫痫药等)。

### 3.夜间尿量增多:



尿量变化和抗利尿激素相关,而抗利尿激素有昼夜节律变化。一般在凌晨4点达到顶峰,是日间的9倍,所以夜间尿量较少。有些患者抗利尿激素分泌紊乱,会引起夜间尿量过多。

### 4.睡眠障碍或紊乱:



心力衰竭、慢性阻塞性肺病、内分泌失调、神经系统疾病等,可以导致睡眠障碍,进而引起夜尿症。

### 5.混合因素:



包括以上多种原因,常见于老年,合并心脑血管疾病及服用相关药物的患者。

## 怀疑有夜尿症,先这样评估



### 夜间尿量:

每夜排尿量,包括晨起第一次尿量;

### 夜间多尿指数(NPi):

夜尿量/24小时总尿量×100%。

### 多尿:

24小时排尿量超过40ml/kg体重。

### 夜间多尿:

≥65岁的老人,NPi>33%。

## 夜尿症患者应该改变生活方式



1.限制饮水,睡前尽量少喝水,不喝酒精或咖啡;



2.提高睡眠质量;



3.注意夜间保暖,增加皮肤血液供应,减少尿液产生;



4.适度运动;



5.睡前尽可能排空膀胱。

如果还不能解决问题,建议到正规泌尿外科医院进行诊治。



福建卫生报  
**健康大使**

健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾  
**刘昌明** 党委书记  
主任医师  
宁德市闽东医院泌尿外科

□本报记者 张帅  
通讯员 林宁峰 设计 钊铭

夜尿症是老年人常见的疾病。夜间频繁起床排尿,降低睡眠质量,引起疲劳、注意力下降、记忆力减退等诸多问题;而且,老年人活动不便,夜间频繁起床,容易不慎摔伤。夜尿症严重影响老年人的生活质量。那么,什么是夜尿症呢?本期《九点医刻》,本报健康大使,宁德市闽东医院党委书记、泌尿外科刘昌明主任医师告诉你~



## 什么是夜尿症?

国际尿控协会(ICS)将夜尿症定义为患者在主要睡眠期因尿意而醒来排尿。



夜尿症临床诊疗中国专家共识推荐:以夜间因尿意醒来排尿≥2次作为夜尿症的判断标准。

高龄 高体重指数 吸烟 糖尿病 夜尿症的高危因素 高血压