



# NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



**招聘** 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033  
吕思慧  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

## 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

## 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 我的孩子怎么又尿床了？专家提醒：出现这些表现应警惕遗尿症

“女儿5岁了，这两周天天尿床，之前不这样呀！”

“儿子快7岁了，还总是尿床，真的快愁死了！”

“我们12岁了还尿床，一晚上尿两回，饮料不敢喝，西瓜不敢吃，已经试过很多办法了，马上就要上中学了，可怎么住校啊！”

在北京儿童医院遗尿专业门诊，很多家长都被孩子尿床的问题困扰，在午夜体验成年人的“崩溃瞬间”。2023年5月30日是第9个“世界遗尿日”，北京儿童医院遗尿医护团队就来和大家聊聊孩子尿床这些事儿。

小宝宝尿床很正常，长大了还老在尿床是病吗？

答案是肯定的，临床上有一种疾病叫“遗尿症”，临床表现就是5岁以上仍有频繁尿床现象。

为什么呢？我们先来谈一谈正常宝宝的排尿功能发育过程。刚出生小宝宝的排尿是无法控制的“自由模式”。随着生活习惯的培养，1—2岁的宝宝就开始能有意识地感知尿意，能自主表达排尿了，夜晚也渐渐能安睡整晚不起夜，也不尿床了。到了3岁以后，随着身体的发育进步，加上家长的教育引导，宝宝具备了一定的储尿量，控制排尿的能力逐步成熟，也学会了如厕，在白天和睡眠时都可以很好地控制排尿，也能顺利上幼儿园了。

因此，如果宝宝3岁多仍频繁尿床或尿湿裤子，家长就应提高警惕了。如果宝宝5岁以上，每周两次或两次以上睡眠时发生不自主排尿，并持续3个月以上，就可以诊断为遗尿症了。

为什么孩子会得遗尿症？

孩子尿床是多种原因导致的，绝大多数遗尿症跟夜尿量多、发育迟缓、睡眠觉醒障碍、膀胱功能异常、心理异常、家族遗传等因素有关，比如夜间尿量多超过了膀胱容量，晚上睡着后不容易醒等。

在门诊中，很多家长总是会责怪孩子不该尿床，但大多数尿床其实并不是孩子的主

观可控行为，更不是孩子愿意发生的。而且，大一点的孩子还会因为自己尿了床而感到羞愧，产生焦虑、自卑等情绪，甚至因此不愿参加集体活动，不愿与其他小伙伴交往等。这时候，就特别需要家长给予正确引导，千万不要责备，要多鼓励孩子。孩子最希望听到的，可能就是您安慰的话语：“孩子，别怕，这不是你的错！”“加油，按医生护士阿姨的方法做，你一定会进步的！”

老尿床，长大后能自愈吗？

“谁小时候还不尿床呀，长大了就好了”，是很多宝爸宝妈们的想法。其实，遗尿症是一种疾病，它的发病率并不低。《2017中国儿童和青少年遗尿症流行病学调查报告》显示，我国5岁儿童遗尿症患病率为15.2%，7岁儿童遗尿症患病率也高达8.2%。

随着儿童年龄的增长，身体机能也在逐步进步成熟，遗尿症确实有一定的自愈率。但部分孩子的遗尿问题会持续很久，约有1%—2%患者症状会持续到成年。遗尿也有一定的遗传倾向，如果父母一方有遗尿症病史，孩子遗尿症的发生率为40%；父母双方有遗尿症病史，孩子遗尿症的发生率高达70%。往往孩子尿床持续时间比父母小时候可能更长。

因此，我们不建议家长们一味地抱着“等等看”的想法对待遗尿问题，而忽视孩子背后的健康问题，以及遗尿对孩子生活、学习、心理等方面的影响。一项针对8—16岁尿床儿童的调查显示：对孩子来说，尿床是仅次于父母离婚和吵架的第三大心理创伤事件。夜间老尿床的小朋友往往对自己的评价较低，社会交往能力较欠缺，自尊心、注意力都可能受影响。此外，严重的尿床也可能对家庭关系产生不良影响。因此，家长朋友一定要积极重视孩子的尿床问题。

老尿床，家长如何做好居家护理？

实际上，临床中治疗遗尿症的办法有很多，在积极生活运动训练的基础上，还可以辅助应用一些药物或外治疗法来帮助遗尿儿童提升体质机能，使遗尿症状得到改善，如应用去氨加压素等药物，联合中医药、穴



位贴敷、针灸按摩等物理疗法、心理治疗干预或尿湿报警器训练等等。

需要特别提醒的是，家长提高对遗尿症的认识，积极鼓励增强孩子的自信心，做好孩子的家庭生活行为训练极其重要。根据我们的临床经验，在遗尿专业医护团队的指导下，良好的依从性、积极和谐的家庭环境非常有助于遗尿症的缓解。具体来说，遗尿家庭可以试试从以下几方面入手：

一是养成早睡早起、规律作息的习惯。建立昼夜分明的作息习惯，保证睡眠时间和质量。小学生建议夜间睡眠10个小时为宜。这有助于改善身体机能，健脾益肾、养心安神、健脑益智。睡前不能兴奋劳累，应安静、空腹、排空膀胱再上床。

二是管好饮水和饮食。日间要鼓励孩子多喝水，傍晚开始尤其是睡前2—3小时就要开始限制液体摄入量，尤其是含糖、咖啡因、添加剂等刺激性饮品。饮食上，早餐午餐要营养丰富，搭配瓜果蔬菜，晚餐宜早而清淡，避免寒凉、生冷、刺激性食物，养护脾胃。

三是鼓励孩子，给予足够的信心和帮助。耐心解释尿床的原因，让孩子增强信心，放下心理负担。生活中多放手，给孩子空间和自由，提高其自主管理能力，鼓励孩子一起参与睡床自理，自己记录遗尿日记（要点包括起居时间，饮水排尿的时间、尿量等）。建立“成长进步奖励”机制，给予孩子表扬或物质奖励等。

四是进行唤醒训练。在固定作息餐饮和充分睡眠时间保障基础上，根据孩子尿床的时间总结规律，通过定闹钟等方式，在孩子即将排尿前唤醒孩子。如有条件，购买和应用尿湿报警器，这是医生最推荐的唤醒治疗方法。

五是进行膀胱功能训练。针对表现为日间尿频尿急，尿量少或夜间遗尿次数多提示膀胱不稳定的情况，或经检查，孩子膀胱容积过小、储尿控尿能力不足的问题，需要进行膀胱训练。鼓励孩子白天多喝水，让膀胱积极锻炼，充分感受充盈和排空，有助于锻炼膀胱括约肌的功能，提高膀胱感控能力和稳定性。

总之，尿床不是孩子的错，我们要给孩子多一些关爱和进步空间，全家要统一认识、积极配合、坚持不懈。相信在家庭和医护人员的共同努力下，孩子一定能尿的舒心，睡的安心，晨起时笑的开心，让妈妈放心。

在第9个“世界遗尿日”之际，北京儿童医院正式成立儿童遗尿护理专业团队，遗尿专科护理门诊正式开诊。该门诊将为遗尿家庭提供专业的护理诊疗和训练指导，也将采用线上线下门诊结合的形式，帮助家长认识遗尿，配合医嘱积极诊治，提供安全用药指导和家庭护理训练，助力遗尿儿童早日摆脱遗尿的烦恼，积极、乐观、自信地健康成长。