



尿急、尿频、夜尿增多和尿失禁是 OAB 的主要症状

你有过这类尴尬吗——憋不住，尿裤子；每天尿很多次；晚上睡觉总是被尿憋醒。这些，都是膀胱过度活动症(简称“OAB”)的表现。中国首次大规模的 OAB 流行病学调查显示：目前我国 OAB 的总体患病率为 5.2%，40 岁以上人群 OAB 的总体患病率为 10.6%。但有近八成半患者未曾寻求治疗，在寻求治疗的患者当中仅有一半的患者得到正确的诊治。未就医的患者中，大多认为尿急、尿频、夜尿增多和尿失禁是年纪大了自然产生的现象而不是疾病。

OAB 极大危害健康生活
OAB 对患者健康和生活的影响极大，尤其是在运动、社交、日常行为及睡眠方面影响颇为明显。例如：不得不因 OAB 的症状而限制或中止运动；因担心 OAB 会发生在性生活中，因此回避性生活或减少亲密行为；减少社交活动、不敢远行；在工作上，影响效率和减少专注的时间；常需要特殊的内衣和卧具来保证卫生和清洁。久而久之，变得孤立甚至产生羞愧、抑郁等不良情绪，这些都极大地影响了 OAB 患者的生活质量。

膀胱过度活动症——

常让人尿裤子

OAB 四大主要症状
引发 OAB 的原因有很多，例如前列腺肥大、盆底肌的问题、神经系统的问题、内分泌系统的原因等，也有可能是膀胱异常、尿道、膀胱局部病变、感染、心理性尿频等原因。如果你怀疑自己有 OAB 的症状，应到正规医院的泌尿外科寻求帮助。
OAB 主要包括四大症状——
尿急：这种尿急跟正常人的尿急可不一样，正常人尿急可以忍住，OAB 患者的尿急很难延迟，就如同“不尿不行，再不去就尿裤子了”；
急迫性尿失禁：伴有尿急或出现尿急后立即发生的尿液不由自主的漏出；
尿频：通常为白天或夜间排尿过于频繁，日间排尿≥8 次，每次排尿量<200ml；
夜尿：晚上入睡后起来排尿不止一次。

其中，尿急是核心症状，绝大多数 OAB 患者每周都会出现 1~6 次的尿急症状。随着病情严重程度升高，湿性 OAB（即伴有急迫性尿失禁）的比例逐渐增大，这种情况在女性患者中更为明显。
OAB 治疗可先自我调节
对膀胱过度活动症首先可进行自我调节和训练，具体包括：
1. 改变生活方式：如注意水的摄入，每天喝 6 到 8 杯水，避免一次性摄入大量的水，戒掉酒及所有含有咖啡因的食物和饮料，临近夜晚不再饮

水。调整饮食，避免摄取刺激膀胱的食物及饮料，如咖啡、茶、巧克力以及某些药物等。外出时了解厕所在哪里。
2. 膀胱训练：1) 尿急时不要立即冲入卫生间，尽量先憋一憋、等排尿的感觉减弱。2) 无论是否需要，每小时排尿一次。此后可逐渐增加排尿的时间间隔。3) 尝试以下技巧来帮助延迟尿意——放松，将注意力转向其他身体感觉，例如呼吸。缓慢地做 5~10 次深呼吸，这种练习可以干扰大脑传递的尿急错误信息。
3. 盆底肌肉训练：首先找到盆底肌肉，通过排尿期间不断停止和开始排尿，控制这种活动的肌肉(即括约肌)便是盆底肌。然后训练盆底肌，收缩括约肌 3 秒，放松 3 秒，重复 10 次。每天至少重复 2 次盆底肌练习。
药物治疗重在坚持
通过以上三种自我调节的方法，如果你的 OAB 症状没有改善，就应该按照医生的指导下，开始药物治疗了。专家表示，抗胆碱能药物(M 受体拮抗剂)为目前最有效药物，主要作用是抑制膀胱神经的敏感作用。但不要期望药物会立即发生效力，要达到最大效益可能需要几周或者几个月的时间，因此请务必坚持用药。此外，在药物治疗期间，一定要坚持盆底肌肉训练，并通过填写“膀胱跟踪表”来记录跟踪进程，这样才能更有效地治疗 OAB。

(宋导)

饮酒“助性”还是“败性”

有人说，喝了酒男人表现更“威猛”。喝酒究竟是“助性”还是“败性”，这里相关专科医生为您答疑解惑。

少量饮酒让男人更持久

民间有说法，小酌胜新婚和改善早泄症状是有一定道理的。当饮酒量达到一定程度，使人体处于一种麻醉状态时，则可以抑制性兴奋，但这种抑制尚未达到使性功能障碍的程度，这时反倒使男性射精潜伏期延长，起到了改善早泄症状的作用。
从性心理的角度上，在古代中国，酒就被看作“春药”的一种。适量地饮酒，能减轻疲劳，感到放松、轻快，对自我的性行为和心理(如性焦虑、性紧张、内疚、怯懦、自卑)都能有一定的调节和缓解作用，俗话说“酒壮人胆”。而且在喝了一定量的酒后，也会使人一定程度摆脱社会道德的桎梏，甚至失去责任感，更多展现人的自然本性的



一面，一旦出现色情环境，即可导致性兴奋。这也是酒能助性的原因之一。

过量喝酒使行动化为泡影

不过若过量饮酒，酒精会抑制中枢神经系统，干扰性冲动刺激的神经反射途径，抑制男性阴茎勃起，也会抑制女性的性唤起。
当然，如果喝醉酒就根本谈不上性行为了。如果酒醉过度甚至急性酒精中毒，还可引起呼吸抑制，那就不仅是性抑制，还有生命危险了。

酒精对神经系统的作用是，先兴奋后抑制。饮酒对性功能的影响，与饮酒者的欲望、场合和酒精摄入量有关。有些人喝了酒后，可能会表现得“性致勃勃”，可真的让他做什么的时候他又不行了，甚至呼呼大睡。过量的饮酒正如同司机酒后开车不能准确及时把脚踩到刹车上一样，会使性操作失灵，破坏性行为。莎士比亚有句话对此描述非常贴切，“酒精会激起人的欲望，但往往也使行动化为泡影”。

长期酗酒可致性功能障碍

至于长期酗酒更可能导致性功能障碍。主要原因有三：一是长期酒精刺激，降低了中枢神经系统的敏感性，导致对性的敏感性也下降，性欲降低，比较难勃起，且勃起后难以射精；二是酒精会损害肝脏的功能，影响肝脏对雄性激素的代谢和转化，长此以往，使血中雄激素水平下降；三是损害睾丸组织，这也导致了雄激素的下降；四是直接损害阴茎血管和勃起组织，降低勃起功能。

不同地区及不同调查人的临床观察表明：长期嗜酒的慢性酒精中毒者中，男性约有 50%、女性约有 25% 患有性功能障碍。在排除年龄等其他因素的影响后，发现长期嗜酒致慢性酒精中毒者中，男性患者的性欲均较正常者低。男性酒精中毒者中，大约 40% 有阳痿，约 5%~10% 患有射精障碍。在慢性酒精中毒至肝脏损害中，高达 78% 的男性患者有性功能障碍。而且，嗜酒者在戒酒之后数月或数年内，性功能恢复至正常者仅占这些病例数的一半。
(陈辉)

中年夫妻需要重燃激情

步入中年后，曾经的激情、甜蜜、浪漫都渐行渐远……许多中年夫妇，有一定的经济基础，生活有一定品质。虽在外光鲜默契，在家相敬如宾，唯独没有激情，可以说爱情逐渐变成亲情，夫妻变成了室友，甚至连拌嘴吵架都省了。爱情没了、激情散去，这似乎是中年夫妻必然面临的结局。两性专家称，这一直是一个很纠结的问题，要改变这一现状，非得有铁杵磨成针的耐心和心思才可实现。

中年激情不再“事出有因”

夫妻同在一屋檐下，相处久了，相互之间性的吸引和浪漫感会逐渐减弱，这就是通常所说的“审美疲劳”(对人或事失去兴趣，甚至产生厌烦、厌倦或麻木不仁的感觉)，这基本上是目前社会中大部分中年夫妻的写照。然而，这是爱情的疲劳，还是婚姻的疲劳，还是性的疲劳呢？

夫妻之间激情的核心内容是情欲，婚前和婚后还是有一定的差别。结婚前卿卿我我，结婚后，浪漫之人就变得清醒了，生活的目标发生了转移，从取悦对方，到实实在在的柴米油盐，到工作上的压力，以及子女的成长和教育，这些都会逐渐让夫妻之间的性欲下降。再加上随着年龄增长荷尔蒙的改变，以及疾病的增加，也会影响到性欲的下降。

可以说，多数人婚后对彼此的热爱程度会下降。人到中年，上有老下有小的旅途之中，若无心经营，激情

褪去是必然的事情。

激情长久须有三大秘诀

老夫老妻没那么多甜言蜜语，没那么多激情四射，这虽然很合乎情理，但往往会让人抱怨在心。不少人就希望夫妻间的这种情欲能够继续保留下去或者不要短时间消失。夫妻之间的激情保留多长时间因人而异，其中不可忽视的是童趣、相互理解和持久的爱情。这三点保留时间越长激情就保留越长。

其实很多夫妻激情减少并不是爱情变味，而是对身边的人、身边的事、身边的甜言蜜语缺乏兴趣，或者变得反应迟钝，没有往日担心失去对方的顾虑。因为没担忧就变得没欲望了。

所以，最容易丧失激情的夫妻，应该是对伴侣缺失兴趣或无法表现这种兴趣的夫妇。反而对于曾经经历过激情的人，性格、职业、收入的差异已经不是影响激情的主要问题了。

缺乏激情应寻找“症结”

新婚时的激情逐渐退去后，夫妻间性生活频度逐渐减低是一种常见现象。即便每两周一次性生活，如果双方都感觉关系良好，那也未必是一种异常。

但是，如果一方或者双方都认为是一个问题，这既可能是双方关系的障碍，也可能是身体或者心理疾患的结果。夫妇双方可以开诚布公交流，

甚至接受专业人士(如婚姻专家、性心理学家、男科专家等)的辅导。

步入中年后，夫妻双方的性反应都会有些变化，比如女性阴道润滑度降低、男性需要较长时间的刺激才会勃起和射精、勃起的硬度降低，甚至中途疲软等，故伴侣要学会接受这种“不完美”，进而辅助采用诸如口交、爱抚等性形式；其次，要排除某些疾病状态，接受针对性治疗，比如接受激素补充，性技巧训练等。

7 条亲密关系，你忽略了吗？

(1) 不吝啬亲密行为。拿出当年追求配偶时的花招，不吝啬拥抱、爱抚、接吻，时不时要记牢配偶不是追到手就可以一劳永逸的；
(2) 赞口常开，柔情蜜意、真心恭维、逢节祝福、时常表扬。
(3) 子女是黏合剂而不是挡箭牌，夫妻双方一定要共同照料子女。
(4) 注意个人卫生，穿衣打扮得体大方。如果家庭主妇邋遢慵懒怎



能勾起男人的激情呢？勤快打扮一些吧。

(5) 居室清洁温馨，经常变换摆设和装饰，调节暧昧的气氛。
(6) 在尊重对方的业余爱好和癖好的同时，尽可能抽出时间相陪，避免各自忙碌自己的事情，没有会合与分享的机会。
(7) 尊重配偶。夫妻之间平等相待，如果不把对方放在眼里，夫妻关系没有不出问题的。

(许健)