



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。

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。随着病情严重程度的升高，湿性OAB（即伴有关急迫性尿失禁）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，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）

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”

步入中年后，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？

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，夫妻间性生活频率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对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）



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，对自我的性行为和性心理（如性焦虑、性紧张、内疚、怯懦、自卑）都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。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。过量的饮酒正如司机酒后开车不能准确及时把脚踩到刹车一样，会使性操作失误，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半数。（陈辉）