

每年 6 月的最后一周定为“世界尿失禁周”  
生活中,很多患者因羞于就医而错过最佳治疗时间

# 敢于启齿,远离尿失禁

孩子超过 5 岁还尿床;咳嗽、大笑、打喷嚏都漏尿……这些都是尿失禁的表现。国际尿控协会(ICS)将每年 6 月的最后一周定为“世界尿失禁周”,这期间进行世界范围内的尿失禁知识推广,展开各种活动,进行尿失禁的疾病宣传,旨在为尿失禁患者提供专业的帮助。

然而,遗憾的是,许多患者对尿失禁认知不足,往往不以为然,也有些患者纯粹因为害羞而无法鼓起勇气就医,从而错过了最佳治疗时间。

## 五岁后仍尿床应及早求医

不少人认为孩子小,夜晚尿床没关系,长大了自然会好。这种观点是错的。

郑州大学第一附属医院副院长、尿动力学研究中心主任文建国说,尿床在医学上称为“夜遗尿症”,指 5 岁以上儿童睡眠过程中发生的尿失禁,若每月晚上尿床多于两次,便算患上夜遗尿症,若每周超过三四次,病情便算严重。一般来说,5~6 岁以后仍有尿床问题者,应及早求医,以免对孩子及其家庭带来严重的困扰。

“很多先天原因,比如泌尿系统功能发育不全、神经系统发育不全(如脊柱裂)以及遗传因素等,也有睡眠过深、心理因素、排尿习惯训练不当等外在因素,都会导致大脑皮质及皮质下中枢功能失调或排尿反射弧发育延迟或障碍所致。”文建国说。

“还有很多人觉得一两岁的孩子尿床是正常的,其实,这样年龄的孩子也会有尿失禁。虽然发病率很低,也需要引起家长重视。”文建国说,这种尿失禁不分时段,24 小时都会漏尿,而不是像正常孩子那样会隔上一两个小时才尿床。

“家长对这样的孩子要注意训练排尿,也就是通常说的把尿,让孩子形成正常的排尿循环。”

## 女性尿失禁并非正常衰老

陈女士很久没有出来跳舞了,她的烦恼是



管不住小便,在舞池跳上一圈后,小便就会不由自主地流下来。她觉得很难堪,只好躲在家中,苦恼不已。

“这种不自主的漏尿是尿失禁的临床表现。咳嗽、打喷嚏、蹦跳、追赶公共汽车,甚至手提重物等腹压增加而发生的漏尿,医学上称为压力性尿失禁。”郑州市妇幼保健院妇科一区主任丁书贵说,压力性尿失禁是女性的常见病,在中老年妇女中,患病率更是接近 50%,不仅让人身体不适,更会影响患者的生活质量和心理健康,故有人将其称为“不致命的社交癌”。

丁书贵说,女性由于妊娠、分娩造成盆底肌肉松弛,影响尿道控尿能力;盆腔手术、阴道手术会引起盆腔正常解剖结构改变,导致尿道控尿能力减弱;中年以后妇女随着年龄的增大,身体各项功能也逐渐老化,雌激素水平下降,引起盆底支持韧带和肌肉松弛;咳嗽、腹压增加、过度肥胖或长期便秘,导致对盆底支持结构压力过大,以上种种原因都会造成压力性尿失禁。

“对于轻度尿失禁的女性来说,可以考虑保守治疗,包括盆底肌锻炼、盆底电刺激治疗、生物反馈治疗或服适量的雌激素等。”丁书贵说,盆底肌锻炼即缩肛运动,方法十分简单,全身放松,当吸气时,收缩肛门周围的肌肉,然后屏住呼吸,约 5 秒钟后,慢慢呼气,同时逐渐放松肛周肌肉,如此反复,“每天 3 次,每次 15 分钟。但注意,练习时不能收缩腹部和臀部肌肉,不必屏住呼吸,握紧拳头或咬紧牙关,否则可能适得其反”。

丁书贵说,对于中、重度患者,需要通过手术治疗,微创尿道中段吊带术可以将无张力性尿道吊带置入患者尿道中段,通过调整吊带达到调整括约肌松弛度的目的。

## 中老年男性多因前列腺问题

48 岁的王先生是公司业务部门主管,别看他挺能干,可在两年前却长期饱受“尿裤子”困扰,咳嗽、大笑、打喷嚏、提重物时,尿液会不由自主溢出,运动时更加厉害,害得他不敢应酬、不敢运动,甚至连上班都提心吊胆。在家人陪伴下,王先生到医院就诊,被确诊为压力性尿失禁,需手术治疗。术后王先生远离了“漏尿”的困扰,恢复了自信。

“45 岁以上中老年男性出现尿频、尿急、夜尿多或尿失禁,被称为膀胱功能过度活动症。”文建国说,原因多是长期久坐缺乏运动导致前列腺炎增生,或者长期憋尿导致膀胱功能失调,或者泌尿系感染所致,也可能是内分泌异常引发。

文建国说,中老年男性如果出现尿失禁、尿频、尿急,尤其是夜尿次数增多,需要到医院做正规检查。如果是心理因素引起的,选择药物治疗即可,如果是因为前列腺疾病导致,一定要及早对症治疗。

## 排尿有问题可查尿动力

“尿失禁总体分为两大类,即压力性尿失禁和急迫性尿失禁。”文建国说,药物对尿失禁的收效甚微并且危害大,不建议患者擅自用药,“无论哪种类型的尿失禁,造成生活不便的都应该到医院及时就诊。”

“到医院后,通常进行尿流率、残余尿量等无创检查即可,如果有必要就进行尿动力学检测,确定与排尿有关的神经是否受到损伤。”文建国说,尿动力学检测,就是在患者排尿时,由电脑监测患者各部位排尿功能状态,生成报告,从而帮助确诊。

丁书贵说,对于急迫性的尿失禁,病情不严重的患者可以通过盆腔训练、提肛训练、膀胱康复训练等方式进行自我调节。在饮食及生活上,避免和限制含咖啡因的食物和药物,限制饮酒、碳酸盐饮料、橘子汁、辛辣食物和含有人工甜素的食物。

## 成人长时间憋尿或失禁

很多人有过这样的经历:工作太忙走不开或者是正看喜爱的电视节目舍不得离开,导致了“尿意”却不能及时排出。

“不少患者在患病前都不了解憋尿对健康的危害,习以为常,殊不知正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统有自净作用,总是憋尿,不及时排尿对健康非常不利。”文建国说,如果经常憋尿,膀胱过度充盈,储尿增多,膀胱压力增大,不但会造成膀胱逼尿肌、括约肌的损害,还可能造成肾脏的积水、肾盂的感染,长时间会引起排尿机能障碍、反复泌尿系感染、尿滞留或尿失禁。

## 改变生活方式大有裨益

对于大多数患者来说,细微的生活方式的改变对抑制尿失禁有着意想不到的作用。文建国说,可以尝试少量多饮,以免瞬间增大膀胱压力,同时少喝可乐、咖啡等利尿饮料,多去几趟厕所不丢人,“办公室一族坐 45 分钟就应该起身运动 10 分钟,可以伸伸腰,或者在屋内来回走几圈。”

“女性在怀孕期间注意预防,可减少尿失禁的发生率。”丁书贵说,孕妇不要长时间站立和下蹲,尽量不要使用蹲厕,产后不要太劳累,不能过早进行负重劳动,“在产褥期后,不管有没有尿失禁,都可以进行盆底的物理治疗,达到早期预防的目的。”

此外,可进行膀胱练习。丁书贵说,尝试控制自己的情绪,深呼吸,放慢呼吸的速度。尽量增加自己“憋”住的时间。

(据《大河报》)

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2013 年 6 月 21~27 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	56
交通事故外伤	54
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	19
其他	7
药物中毒	7
脑血管系统疾病	5
酒精中毒	4
食物中毒	1
妇、产科	2
电击伤、溺水	2
呼吸系统疾病	2
其他外科系统疾病	1
儿科	1

**一周提示:** 本周 120 急救共接诊 206 人次。夏季,是人们外出旅游的旺季,在旅游中,注意饮食安全,讲究饮食卫生,防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。尤其是在海滨城市食用海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后,不要饮用冰啤、冰水、冷水,不要吃过凉的食物,以防发生腹泻等疾病。外出旅游因水分消耗大,所以多食汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。许多人在爬山时看到泉水觉得清凉,又加上口渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院

采集时间:2013 年 6 月 21~27 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	924
儿科	763
脑病科	704
肺病科	531
妇、产科	498
皮肤科	486

**温馨提示:** 在夏季气温高时,人体血管处于扩张状态,一旦喝冷饮,会引起全身血管立即收缩,血压突然升高,这时就容易突发心绞痛、心梗、脑溢血等心脑血管疾病。而在夏季喝冰镇饮料是有损健康的,造成心脏的伤害,特别是在运动锻炼过后身体发热时,切勿贪图喝冰镇饮料。

夏季人们出汗多,流失过多易引起电解质紊乱,所以应适当喝点淡盐水或糖水以解“体渴”。夏天雨水相对多,湿气重,因此还要及时去火祛湿,可适当喝些凉茶以清心火、利小便,带走体内湿热。在夏天饮食上,要以清淡易消化为主,可以多吃蔬菜、水果。提倡“四低一高”:即低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素,不宜多吃甜食和辛辣刺激之品。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

## 孩子吃鱼好处多 长大后不容易过敏

英国《每日邮报》报道称,瑞典研究发现,吃鱼的宝宝长大后不容易过敏。父母如果在婴儿可以添加辅食后喂他们吃鱼肉,孩子患湿疹的机会可以降低 22%,患花粉症的几率则减低 26%。

研究者发现,一岁前每月只要给可添加辅食的婴儿吃两三次鱼肉,已经足以显著降低他们一岁之后过敏的风险,但研究尚未明确哪种鱼最有效。在研究报告中,科研人员表示:“婴儿时期经常吃鱼可能降

低变应性疾病的危险,这种效果可以持续到 12 岁。”

(据《北京晨报》)



天天 3.15

医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的  
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子信箱:zkrbwsb@126.com

