

“笑尿了”是种病

七成中老年妇女受困尿失禁

在我国,有的女性咳嗽、大笑时都有可能“漏尿”;有的总感觉尿频、尿急,一出门总是找卫生间。严重时长期用尿不湿和护垫,不敢进行社会活动,更不用说锻炼、旅游之类的活动了。这种疾病严重影响到女性的生活质量,特别让人焦虑,在老年妇女群体中发病率高达70%。到底这是一种怎样的病?有哪些防治措施?



漫画:赵耀中

尿失禁有轻、中、重三度

据我国部分地区的流行病学调查显示,尿失禁发病率为18岁以上者占5.9%,18-40岁者占1.1%,40岁以上者占10%,老年妇女的发病率甚至高达70%。

中山大学附属第三医院泌尿外科主任周祥福介绍,尿失禁是由于膀胱或括约肌功能障碍所致,根据对日常生活的影响程度分为轻、中、重三度——

轻度:一般活动情况下无尿失禁,夜间无尿失禁,只有在腹压骤增时偶尔发生尿失禁,不需要携带尿布;

中度:起立活动时,有频繁尿失禁,需携带尿布;

重度:起立活动或卧床体位变化即有尿失禁,严重影响生活及社交。

啥是压力性尿失禁

有多少女性被尿失禁折磨着,将尿失禁称为“社交癌”也不为过。别说跳广场舞了,就连平时咳嗽、用力提东西都会漏尿,身上时不时有一股尿骚味,给人邋遢、不想亲近的感觉,出门不到半个小时就到处找厕所。周祥福称,这是压力性尿失禁。

压力性尿失禁是指在喷嚏、咳嗽、大笑、提重物或运动等腹压增高的情况下出现的尿道外口不自主漏尿。在我国成年女性发病率为21%,50岁以上女性发病率则高达50%。随着我国人口进入老龄化,女性病人将越来越多。“不仅会影响生活质量,还会导致会阴部皮疹、皮肤感染和尿路感染。”周祥福说,“同时,也会造成尴尬和消极的自我印象,并且影响患者的社交活动,所以才形象地称其为‘社交癌’。”

压力性尿失禁的病因尚不明确,可能与患者年龄增长、肥胖、慢性咳嗽、糖尿病、妊娠和分娩、全子宫切除、绝经等因素有关。

尿失禁是可以治愈的

周祥福提醒,尿失禁可防可治,通过行为训练、辅助装置、药物或手术,能使大多数尿失禁患者的症状明显改善,甚至治愈。绝大多数患者能通过非手术方法治好——

1. 生活方式干预:体重控制、戒烟、控制呼吸道疾病、治疗便秘。

2. 盆底肌肉训练:主要通过收缩及夹紧肛门口、阴道口与尿道口锻炼盆底肌肉(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)来帮助更长时间憋尿。

3. 生物反馈+电刺激:通过生物反馈自主收缩盆底肌肉训练+电极刺激盆底肌肉被动收缩的双重作用以达到加强盆底肌肉的收缩力、承托力。

4. 药物治疗:包括肾上腺受体激动剂、三环类抗抑郁药、雌激素等。

(人民网)

学一招

改善尿失禁的措施

科学的功能训练对于改善尿失禁非常有必要,比如以下3种方法,连续训练6周以上可达到较为理想的效果。

盆底肌肉锻炼

有意识地对以肛提肌为主的盆底肌进行自主性收缩,可强化控尿能力。具体方法是,首先收缩肛门,再收缩阴道、尿道,产生盆底肌肉上提的感觉。肛门、阴道、尿道收缩时,大腿和腹部肌肉保持放松,每次收缩不少于3秒,然后放松,连续练10-20分钟,每天3-5次。

耻骨肌肉锻炼

在排尿过程中,主动中断排尿,之后再继续排尿。这种重复的锻炼,有助于尿道括约肌功能的恢复。

膀胱功能锻炼

按规定的时间排尿,比如白天每隔1-2小时排尿一次,之后逐渐延长排尿的时间间隔,以逐步增加膀胱的容量,重建大脑皮质对膀胱功能的控制。

另外,平时每天的饮水总量控制在1500-2000毫升。增加膳食纤维的摄入,保持大便通畅。避免摄入对膀胱有刺激性的食物,如浓茶、可乐等含咖啡因的饮料。合理选择失禁护垫和纸尿裤,并定时清洗会阴和臀部,防止湿疹及褥疮的发生。对于尿失禁不要羞于就医,要放下思想包袱。

(保健时报)

医生话你知

天气潮湿谨防老人跌倒导致骨折

本报讯(记者刘联)春雨连绵,天气潮湿。据广东省中医院珠海医院正骨科黄辉春主任介绍,近期,该院收治的因意外受伤引起骨折的老年患者明显增多。降雨天气,路面湿滑,老年人需谨防跌倒。

骨质疏松是骨折发生的罪魁祸首

据黄辉春分析,潮湿天气老年骨折患者增加的原因:一方面与天气有关,近期出现阴雨天气,逐渐回暖时又出现返潮,导致地面湿滑。另一方面,跟老年人的生理特征有关,骨质疏松是骨折发生的罪魁祸首。

中老年人随着年龄的增长,身体的各项机能逐渐下降,导致身体的平衡性、协调性不稳,动作反应迟钝。在进行坐立、行走等活动时,如果稍有不慎,便会重心不稳,

发生摔倒、扭伤、跌倒的情况,从而导致骨折。虽然,一些老年人可能年轻时身体较健康,但由于年纪增大,运动量逐渐减少,骨质流失严重,很容易发生骨折。老年人发生跌倒,常易引起骨折的部位主要会在腕部、腕部及腰背部。

黄辉春说,由骨质疏松导致骨折的发病率随年龄增加而明显上升,而女性又明显高于男性,尤其是绝经后的老年女性,由于雌性激素减少,对破骨细胞的抑制作用减弱,从而导致骨的吸收增加,骨的形成减少,骨质逐渐丢失。

加强锻炼注意营养

对于老年人如何防止跌倒,黄辉春也给出了具体的建议:

1. 平时坚持适量适度的体育锻炼或家务,对老年人

保持平衡能力大有帮助,因此也可大大减少跌倒的机率;

2. 加强营养。老年人要在膳食中注意给自己多补充营养,特别是钙质,从而有效预防骨质疏松;

3. 上了年纪的人,走路时一定要放慢速度,保持平稳,上下楼、蹲起时,也一定要抓住扶手或其他坚固的支撑物;

4. 穿舒适防滑的鞋,应当尽量避免去地势不平、湿滑的地方活动,夜晚尽量不出门。

5. 营造便利生活条件,比如常用的东西放在容易拿到的地方、门槛处做平等;

6. 老年人要注意睡前少喝水,减少起夜的次数,将跌倒的可能从源头上切断;

7. 老年人最好每年做一次骨密度检查。通过骨密度检查,了解骨质情况,对骨质疏松的防治具有重要意义。

医学前沿

新疗法可助降低糖尿病人肾衰心衰风险

新华社悉尼4月16日电澳大利亚研究人员在新一期美国《新英格兰医学杂志》上报告,他们开发的一种新疗法可将糖尿病人的肾衰竭发病风险降低三分之一。

据报告,这种疗法还可让糖尿病人的心脏衰竭发病率降低超过30%,其他主要心血管疾病的发病风险降低约20%。这有望使全球数亿糖尿病患者受益。

研究人员从30多个国家和地区招募了4401名糖尿病患者参加临床试验。其中一半的志愿者在现有治疗方案基础上加服了药物卡格列净,而另外一半对照组患者加服的是安慰剂。

药物卡格列净最初研发用于降低糖尿病患者的

血糖水平。但这一最新研究结果显示,服用卡格列净后,糖尿病人患上肾功能衰竭或因肾功能衰竭死亡的风险降低了约30%。此外,出现心脏衰竭等心血管疾病的风险也显著降低。研究显示,服用这一药物也没有增加出现主要副作用的风险。

糖尿病是一种慢性病,主要并发症包括肾衰竭、心脏病和中风等。研究报告主要作者、澳大利亚乔治全球健康研究院的弗拉多·佩尔科维奇教授在新闻公报中说,这一研究是“一项重大医学突破”,因为“糖尿病人及肾病患者面临肾衰竭、心脏病、中风及死亡的风险很高,而这种有效的疗法只需要每天服用一次药,就可以有效降低这种风险”。