

## /名医档案/

孙传洋:苏州大学附属第二医院泌尿外科主任医师。对女性尿失禁,女性盆底脏器脱垂,女性膀胱过度活动症的诊治有丰富的经验,开展了女性压力性尿失禁、女性盆底脏器脱垂补片术等。

专家门诊时间:周一全天、周二、三上午(三香院区)



## 羞于启齿的“社交癌”

有这样一群女性,她们在众人面前不敢咳嗽,不敢打喷嚏,不敢放声大笑,不敢提重物……有人甚至躲避掉正常的社交生活。造成这一痛苦的“罪魁祸首”,是一种被称为“尿失禁”的疾病。长期尿失禁会导致泌尿系统严重病变,如引发盆腔炎、膀胱炎、阴道炎、性生活障碍、膀胱癌及尿毒症等危及生命的重大疾病。

日常生活中,仍有很多人认为尿失禁是因为年龄增大而发生的自然现象,选择默默忍受,实际上,尿失禁类型有多种,但是经过详细评估、诊断、分级后,也是一种易诊断、易治愈的疾病。

每年6月的最后一周是“世界尿失禁周”,让我们来关注这个被称为“社交癌”的疾病。

## 压力性尿失禁,育龄后女性的“噩梦”

尿失禁指排尿自控能力下降或丧失,使尿液不自主地流出。据我国流行病学调查显示,尿失禁发病率为18%~53%不等。

尿失禁主要分为四种:1、压力型尿失禁:女性朋友在咳嗽、大笑、打喷嚏、提重物、上楼梯、跑步时或其他增加腹压的体力活动时,发生的不自主的尿液从尿道流出的现象。2、急迫性尿失禁:具有强烈的、急迫性的排尿感觉,来不及上厕所就出现的不自主的漏尿,难以控制。患者常伴有十分严重的尿频、尿急症状。3、如果同时存在压力性与急迫性尿失禁的症状,称为混合性尿失禁。4、充盈性尿失禁:由于排尿困难、尿潴留膀胱充盈导致的尿失禁,这部分患者一般排尿出现问题,起初常见的是夜间尿床,如果有这些现象,就需要进一步诊疗。5、真性尿失禁:指患者丧失了正常的排尿功能,因为这类患者的膀胱由于括约肌功能障碍,而不能正常的储存尿液,所以无论患者是站立位、仰卧位等任何体位和形态时都不能正常储存尿液,会一直处在尿液漏出的状态。

这些尿失禁,在育龄后女性患病率最高的是压力性尿失禁,大概60%的女性朋友会存在压力性尿失禁。这是由于女性的骨盆宽大,

肌肉支持力弱,而且女性尿道较男性的短,平均只有3cm,加上妊娠和分娩对盆底肌肉的损伤,中年以后妇女雌激素水平下降,尿道黏膜萎缩,这些因素都导致女性比男性更易患尿失禁,而长期的尿失禁会出现会阴部及下腹部皮肤感染、溃烂,并导致泌尿系统的感染、膀胱结石等疾病出现。

## 每天上厕所超8次者应提高警惕

喝水多,上厕所也多是病吗?怎样判断是否需要就医?其实,膀胱过度活动症是因为主管排尿的神经,不能准确向有关组织送达“开”与“关”的信号,所以导致患者无法控制排尿时间、有效排空膀胱等。但排尿频率与喝水量、天气冷热、出汗多少、有无服用利尿剂、有无糖尿病等有关。若每天正常喝水1500毫升~2000毫升,正常小便间隔两小时以上,每天8次以内,夜里1次以内属于正常,超过这个就应提高警惕,必要时去正规医疗机构就诊。

假如在进行下列活动中出现尿液排出,可能患有尿失禁:

- 1、咳嗽、打喷嚏或大笑——轻度尿失禁;
- 2、行走、运动或提举重物用力时——中度尿失禁;

3、从坐位或卧位站起时——重度尿失禁

## 盆底肌肉运动关键在坚持

对于尿失禁,必须早就诊,早治疗。轻度的压力性尿失禁患者,通过药物治疗和盆底肌训练等能帮助恢复正常,严重一些的可以通过生物反馈治疗或是电激治疗,而症状严重的患者,现在可以通过微创的无张力尿道吊带手术治疗,来恢复控尿功能。

专家介绍,骨盆底肌肉运动又称凯格尔运动,是借由锻炼耻-尾骨肌肉群,以达到增加尿道阻力的目的。数十年来,关于尿失禁的非手术治疗,骨盆底肌肉运动一直占了非常重要的地位。

专家介绍,骨盆底肌肉运动用通俗的话来说,就是提肛运动,但是,在每天练习的时候要注意,一定不能用腹部或者大腿根的力量在进行锻炼,否则达不到相应的效果,而在锻炼的量上来说,每天要达到150—200次,才会有相应的效果,一般患者可以分成早、中、晚3次完成,每次半小时左右。对于没有尿失禁的女性来说,每天经常性地做提肛运动,对盆底肌肉的锻炼也有很好的作用。

## 暑假来了,警惕视力“滑坡”

嘉宾:王立 苏州大学附属第四医院 眼科 副主任医师

暑假是儿童及青少年近视度数增长的高发期,不少孩子在假期里沉迷于各种电子产品,过长时间近距离用眼极易导致视疲劳。经过一个假期,视力“滑坡”的孩子不在少数,因此,暑假期间,家长和孩子更加要重视孩子假期的用眼健康。

儿童近视了主要有哪些表现?

看远处物体时视物模糊,需要眯眼或部分闭上眼脸才能看清楚,眼睛疲劳。

儿童在教室里可能很难看到白板或屏幕

投影上的内容。年幼的孩子可能不会表达视物困难,但可能做出以下表明视物困难的行为:持续眯眼,似乎不知道远处的物体,过度眨眼,频繁揉眼睛,看电视时离电视机近。

儿童应该如何定期观测视力的变化,发现异常呢?

医务人员在孩子出生时、6-12个月期间和12-36个月期间会进行相对简单的检查,以了解孩子眼睛的健康状况。如果有任何问题,会转诊至专眼科医生。

建议的筛查时间如下:3-5岁期间至少一次,幼儿园入学前,通常在5岁或6岁时,每年筛查,直至高中结束,如果在筛查检测中发现问题,需要安排验光师或眼科医生进行全面的眼科检查。

## 《天天健康 周刊有约》

电视播出平台(每周一、三、五)

首播:当日19:30(电影娱乐频道)

重播:当日22:15(文化生活频道)

次日10:37(新闻综合频道)

次日17:02(社会经济频道)

次日16:23(生活资讯频道)

广播播出:FM91.1 每周一至周五9:00