

# “笑尿了”是病 得尽早治

开怀大笑时,滴尿;跳广场舞时,流小便;甚至早上一起床,下面就湿了……这些“滴滴答答”的尴尬常发生在中老年妇女身上。虽然这给生活带来诸多困扰,但很多人觉得尴尬不愿就医,就自己买尿不湿垫着。这种笑一笑、动不动就“尿”是什么问题?要不要治呢?

## 病因有不少

“笑尿”在医学上称为压力性尿失禁,是指在咳嗽、打喷嚏、起立、大笑或做运动等腹部压力增加的情况下出现的自主漏尿,通常由盆腔底部的肌肉松弛,使尿道对尿液的控制能力降低引起。

对成年人来说,无论何种情况,尿失禁都不是正常现象,切莫以为“人老了就会这样”“过段时间就会好”。如果不积极治疗,尿失禁会持续进展,最后甚至连走

路、起床时都会漏尿。另外,因为动不动就尿、身上有臭味,患者常常感到羞愧而不愿和人接触,久而久之就产生焦虑抑郁心理。可见,尿失禁对患者的工作生活、身心健康都造成巨大负面影响。因此有尿频、尿急、漏尿情况的人,应尽早、合理地接受治疗。

压力性尿失禁属于盆底功能障碍性疾病,高危因素包括妊娠及阴道分娩、女性老年、肥胖、慢性咳嗽、慢性重体力劳动以及便秘等。所以可以针对高危因素来预防和减轻疾病的发生和进展,如积极治疗慢性咳嗽、便秘,避免重体力劳动、减肥、产后及时进行盆底评估及康复等。

## 三个方法可治

专家给出了一些锻炼和治疗的方法。一是锻炼盆底肌。方法就是训练提肛肌的收缩,类似于努力憋尿或抑制排便时的动作,同

时伴有轻微的腹部、臀部以及大腿内侧肌群的收缩。可按以下方法操作:持续收缩盆底肌(提肛运动)2~6秒,松弛休息2~6秒,如此反复10~15次为一组;每天坚持锻炼3~8组,持续8周以上或更长。锻炼可以在非剧烈运动下的任何状态进行,可以采用不同的体位。注意锻炼的肌肉是盆底肌,如果练到腰酸背痛,说明训练的肌肉不正确。必须强调的是,盆底肌锻炼每天需要达到一定的训练量并持之以恒才能见效,患者不要随意放弃。

二是药物治疗。漏尿严重、要减少漏尿频次的患者,可服用 $\alpha 1$ 肾上腺素受体激动剂。但这类药物副作用较大,不建议长期服用。对于绝经后的女性患者,可考虑在阴道局部应用雌激素治疗。

三是手术。一般来说,压力性尿失禁患者应先进行非手术治疗,当疗效不佳或患者依从性不



对成年人来说,尿失禁不是正常现象,要尽早治疗。(资料图片)

好时,才考虑手术治疗。但重度的尿失禁患者可以直接选择手术。目前,临床上治疗尿失禁的手术都是微创手术,操作比较简单,伤口很小,术后效果立竿见影,且能长期维持,患者可以放下顾虑,接受手术治疗。

当然,即使做完手术,也要坚持盆底肌训练以巩固肌肉功能。同时,还要注意改变不良的生活方式,少喝刺激性饮料,肥胖的患者还要减重。只有这样,才能获得最理想的疗效。

□本报记者 张金贵 / 综合报道

## 牙齿切忌“不痛不管” 后果很严重

很多人对口腔卫生的忽视让医务人员头痛不已,对此,专家认为:“到门诊来看牙的人,大多数病情已较严重,早期阶段的患者根本不会把牙痛当回事,拖到了中晚期,治疗难度及费用也提高很多。”

来自湖南的刘小姐,一直在我市工作。前段时间,刘小姐一颗牙齿出现问题,疼痛得非常厉害。当时,她并未放在心上,以为痛几天就好了。没想到,几天后,刘小姐的牙痛变得越来越严重。疼痛牙齿的周边已经开始红肿,有些发炎。尽管牙疼已持续数日,但为了省下一笔医药费,刘小姐还是强忍着又撑了一天。此后,问题继续恶化,牙齿的疼痛感及牙龈的肿胀程度愈加严重,甚至有点轻微发烧。直到这时,刘小姐才意识到问题的严重,这才赶往医院进行治疗。此时距离刘小姐首次发现牙疼已有两周时间。

今年7岁的小思,从小爱吃甜食,爷爷奶奶对她也是宠爱有加,有求必应,睡前还要吃零食才肯乖乖睡觉,早上刷牙时也是匆忙应付。半月前小思嚷嚷着说牙疼,爷爷奶奶以为小孩子正在换

牙,哄了一会小思也没放在心上。直到前两天小思的妈妈下班后发现孩子嚎啕大哭,爷爷奶奶怎么哄也没用,得知孩子是牙疼得厉害,这才急忙把孩子送往医院检查,而此时小思蛀牙的情况已经非常严重,需要进行深度的治疗。

对此,专家提醒:根尖周炎是最不易引起市民重视的口腔疾病,往往是在牙痛甚至牙齿松动脱落才来就诊。但它却是对健康危害最大的口腔疾病,刷牙时出血是根尖周炎早期最明显的一大信号,但极少有人因此就医。如治疗不及时将威胁更多健康牙齿,甚至是全部牙齿,目前该病是中青年人牙齿早脱的重要原因。

专家表示,除了让孩子养成早晚用含氟牙膏刷牙的习惯之外,保持饮食平衡、定期进行口腔检查、餐后漱口等都是父母应该教育孩子使用的口腔护理方法。预防牙周病,每天至少要刷两次牙,牙刷最好选用不会伤牙龈的软毛的,刷牙时最好连牙龈一起刷。学会每天用牙线清理一次牙齿,成年人每半年应到牙医处洗牙。

□本报记者 黄毅 / 综合报道



每天定时刷牙可以预防牙病(资料图片)

## ■红十字短波

### 泉州市第一医院张志珊 获福建省科技进步二等奖

本报讯(记者张金贵)泉州市第一医院与福建省疾病预防控制中心、厦门市波生生物技术有限公司合作,成功研制登革病毒

IgM/IgG 抗体检测试剂盒,近日获得福建省科技进步二等奖。据悉,泉州市第一医院检验科张志珊博士作为课题第二完成人,从

攻读博士期间即开始对登革病毒重组抗原的研制,并研究其在血清学诊断和免疫保护方面的应用。

### 泉州 3 人入选福建省医院管理讲师团

本报讯(记者张金贵)日前,福建省医院协会在福州召开福建省医院管理讲师团启动会,福建医科大学附属第二医院院长曾

奕明教授、泉州市第一医院院长苏智军教授、福医大附二院医务部主任林金矿当选为讲师团成员,泉州仅此 3 人入选。

据悉,该讲师团的主要职能是为我省各级各类医院管理人员开展管理知识培训,积极配合政府做好医改工作,提高我省医院管理水平。

### 晋江市医院为 80 岁老人行 3 次手术 成功修复“生命通道”

本报讯(记者张金贵)“非常感谢医生!3次手术救回了我父亲的生命!”患者出院后,家属给医务人员发来短信致谢。同一次住院,同一种疾病,3次同样的手术!在非常良好的医患互信中,晋江市医院血管外科医务人员携手患者家属,共同战胜了一例80岁高龄患者的反复多次急性下肢动脉栓塞疾病。

近日,家住晋江的80岁高龄老人蔡老伯起床后出现右下肢膝关节以下持续疼痛、肢体麻木感,行走活动受限,来到晋江市医院就诊,经医生诊断为急性下肢动脉栓塞。患者80岁的高龄,长期的慢性阻塞性肺气肿以及

不稳定的血压,医务人员已经没有足够的时间充分了解各脏器功能来精确评估手术风险。手术风险极大,不但可能术中发生意外,栓塞8小时后取栓的效果也不确切。经过详细沟通,家属充分理解并同意手术。当晚,患者在全麻下行“右髂股动脉切开取栓术”,术后患者右足动脉搏动和肢体供血恢复良好。

但是在术后第3天夜里,患者又诉右小腿以下肢体持续性疼痛,并逐渐加剧。医生查体见小腿中段以下缺血改变,急诊床边彩超,发现股动脉中下段栓塞,远端肢体缺血。面对患者不容乐观的身体状况,再次手术存

在巨大的风险和手术效果的不确定性,医生与家属充分沟通后,决定还是要做手术。做完第2次手术后,患者右下肢血运恢复。

然而,术后第5天,患者左膝以下又出现缺血表现,此情况必须再施行手术。这第3次的手术做还是不做?此时医务人员和家属都承受着巨大的心理压力,但患者仍然相信医生们的医术,医生当机立断及时为患者施行了第3次切开取栓手术。手术后患者双下肢肢体血供恢复正常。在病情继续好转后,医生又对其进行心脏彩超和胸腹主动脉的CTA检查,未再发现明显的赘生物。