

呀,尿裤子了! 这种病让人尴尬不已

专家提醒:别小看尿失禁,该看医生就要看

我国成年女性尿失禁的发生率是30.9%。而且年纪越大,越容易发生尿失禁。很多人认为产后尿失禁会自行消退,而中老年人漏尿是正常生理现象,不需要治疗,从而错过了最佳的治疗时机。南京市妇幼保健院妇女保健科主任医师江华提醒,别小看尿失禁,如果有了漏尿一定要及早治疗,在接受治疗的同时,还需要在家配合进行提肛运动家庭训练,可以预防和避免尿失禁的复发。

通讯员 孔晓明 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

产后3年,漏尿症状越来越重

近日,南京市妇幼保健院盆底康复专家门诊来了一位女性“盆”友。她是完成盆底康复治疗一个疗程后来院复诊的患者,她高兴地对医生说:“不漏了,我现在一点都不漏了,要是早知道能康复治疗,我早就来医院了。”

还记得2个多月前她初诊的样子,精致的面容,得体的服饰,欲言又止。终于吞吞吐吐,红着脸向医生诉说了她的烦恼。她是一位产后3年的妇女,孕晚期开始后就有咳嗽就漏尿的毛病,听闺蜜说生完孩子就能好了,也没在意,没想到漏尿症状越来越重,在健身房跑跑跳跳裤子就潮了,让她觉得十分尴尬。

经过检查、评估,医生对患者说,你这个是“压力性尿失禁”,需要规范地治疗,首先制定非手术治疗方案,可别小看这个疾病,如果长期不治疗,病情越来越重就需要手术了。

成年女性尿失禁发生率达30.9%

南京市妇幼保健院妇女保健

科主任医师江华解释,所谓尿失禁,就是不想小便的时候,尿流出来,裤子潮了。“如果得不到及时治疗,会越来越严重,漏尿的次数和漏尿量会逐渐增多。”

尿失禁影响着全球超过2亿人,而且好发于女性,女性尿失禁是男性的3倍。我国成年女性尿失禁的发生率是30.9%。而且年纪越大,越容易发生尿失禁。产后也是尿失禁的高发人群,2017年南京市妇幼保健院盆底康复中心调查发现,产后1-3月产妇尿失禁患病率为12.31%。

别盲目自信而延误最佳治疗时间

尿失禁患病率高,但真正来医院规范治疗的患者只有一小部分,江华遗憾地说,很多患者错误地认为产后尿失禁只会短暂存在,以后可自行消退,中老年人漏尿是正常生理现象,不需要治疗。但我们盆底康复门诊不乏产后2-3年因漏尿来就诊的患者,协和医科大学的流行病学调查表明,产后1-5年尿失禁现象仍然十分普遍,尤其是压力性尿失禁容易引起中重度的生活质量影响。

江华提醒,得了病一定要及时治疗,千万不要因为盲目自信而延误最佳治疗时间,导致尿失禁症状越来越重。

压力性尿失禁可先进行非手术治疗

江华介绍,尿失禁分为压力性尿失禁、急迫性尿失禁和混合性尿失禁。其中,压力性尿失禁的治疗分为非手术治疗和手术治疗。

非手术治疗具有并发症少、风险小的优点,可减轻患者的尿失禁症状,对于轻中度压力性尿失禁患者效果很好,也可用于手术前后的辅助治疗。“建议尿失禁患者可以先选择接受非手术治疗,如果非手术治疗效果不佳再选择手术治疗,重度压力性尿失禁患者可直接选择手术治疗。”

非手术治疗的方法有哪些?江华介绍,一般采用多种方法综合治疗的方案:1.生活方式干预,包括减轻体重,尤其是体质指数(BMI)>30kg/m²者,戒烟,减少饮用含咖啡因的饮料,避免或减少腹压增加的活动。2.治疗便秘等慢性腹压增高的疾病。3.盆底肌训练。4.盆底电刺激治疗。5.药物治疗。



专家名片

江华 南京市妇幼保健院妇女保健科 主任医师
专家门诊时间:周二 妇女保健专家门诊,周三 盆底康复专家门诊,周五 妇女保健专家门诊

这三种类型尿失禁最常见

压力性尿失禁	患者每当咳嗽、大笑或者打喷嚏、运动时出现的漏尿,是尿失禁中最常见的一种,女性和产后尿失禁中一半以上都为压力性尿失禁。
急迫性尿失禁	患者会经常想小便,一有尿意就立刻得去卫生间小便,往往还没走到卫生间小便就憋不住流出来。有急迫性尿失禁的患者生活会受到严重影响,因为这个原因而不敢出远门,被迫放弃旅游等日常生活。
混合性尿失禁	患者既有压力性尿失禁的情况又有急迫性尿失禁的情况。

“南京好市民”顾正宇: 12年做了千余场急救公益培训

在南京,有这样一位医生,为了给老百姓普及急救知识,从2006年开始,12年来利用休息时间做了1000多场急救公益培训,“学生”多达两万多人。他连续3年被评为“南京好人”。2月28日,他又荣获了第十七届“南京好市民”称号。他,就是南京市红十字会消化内科医生顾正宇。

通讯员 支晓丽
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟



顾正宇给大家上急救培训课 通讯员 供图

急救公益培训一做就是十二年

2006年,江苏省启动“百万急救培训计划”,利用5年时间让100万人接受急救培训。顾正宇作为第一批“急救培训种子”,被医院派了过去接受系统急救培训,拿到了省红十字会特聘救护资质。

顾正宇说,接受完培训之后,他对急救很感兴趣,“就一头扎了进去”。为了把急救知识深入浅出地传递给普通老百姓,让他们听得懂,记得住,以后能在关键时刻运用,他尝试将自己所掌握的急救知识做成课件,并自费买来人体模型,开始做起了急救公益培训。

他先是到大学、机关去上课,再到基层的企业和社区。除了平常忙工作,休息时间顾正宇都“奉

献”给了急救培训,他的周末全被排满了。

他的不少“学生”急救成功

时间就是生命,意外伤害发生时,最有效的抢救时间只有短短4-6分钟,这也就是医学上所说的“黄金救命时间”。每耽误1分钟,死亡率就会直线上升。顾正宇说,在给“学生”上课的时候,他会通过身边真实发生过的案例入手,通过通俗易懂的语言,结合现场演示的方式,将心脏骤停、创伤、中毒、异物卡喉等急救知识传递给每个“学生”,并力求保证他们能学会,能学以致用。

正是他的这份认真和负责,他培训过的不少“学生”都扎实地学到了急救知识。去年,他的“学生”徐晓晴在新街口一写字楼救起了一个呼吸、心跳骤停的小伙子;另

一名“学生”去年5月份在回宁火车上救下了突发疾病的老人……

更多的人主动学习急救是好事

顾正宇告诉记者,随着人们健康意识和自我应急保护意识越来越强,对急救知识感兴趣的人越来越多。“我经常接到陌生人的电话,要我去给他们讲课,这是好事,更多的人学会急救知识,就能让更多的人碰到意外时多一个生存和救人的本领。”

大家对急救知识学习的主动性增强,让顾正宇也变得越来越忙。未来有没有计划做多多少少急救公益培训?对于这个问题,顾正宇说:“自己也没有想那么多,但只要我有时间,就会一直坚持下去,直到老到讲不动课。”

活动预告

3月14日,明基医院有大型义诊

快报讯(通讯员 李娜 记者 刘峻)3月14日(周四)14:00-16:00,南京明基医院将举办“人人享有肾脏健康”肾脏病日大型义诊。届时由南京明基医院季大玺院长、肾脏内科王笑云教授、肾脏内科高占辉主任、CKD慢病管理护理专家现场义诊。同时五重好礼免费相送(免挂号一次、免费测量血压、免费测量尿酸、免费肾脏超声筛查,到场签到前100名肾友可获得礼品一份)。

据了解,南京明基医院肾脏内科是南京市重点专科,负责多家医联体的肾脏病治疗及血液净化技术指导。科室拥有季大玺院长和王笑云教授两名学科带头人。季大玺院长是原南京军区南京总医院肾脏病科副主任,国家肾脏疾病

临床医学研究中心主任医师,博士后指导老师,国务院特殊津贴获得者。中国非公立医疗机构协会肾脏病透析专业委员会副主任委员,江苏省及南京市肾脏病学会名誉主任委员,中国医院协会血液净化管理分会前副主任委员、常委,江苏省医院协会血液净化中心分会顾问。擅长疑难危重病的救治、急性肾损伤(AKI)及慢性肾脏病(CKD)的诊断和治疗、血液净化。

王笑云教授曾任江苏省人民医院肾科主任,大内科主任。1973年开始从事肾脏病和血液净化工作,是国内著名肾脏病专家和血液净化专家,享受国务院特殊津贴。精通各种血液净化技术、继发性甲旁亢治疗、疑难透析血管通路技术。

男性高血压患者有机会免费体检

快报讯(通讯员 许慧 记者 任红娟)高血压被称为人类健康的“无声杀手”,可引起心脑血管等多器官系统的损伤。为了了解高血压发生相关损伤的机制,以及在诊治高血压和相关并发症等方面提供指导,南京医科大学第二附属医院现招募体检志愿者参加体检,只要是55岁以上的男性高血压患者,就可以报名参加,在电

话初步筛查后,将为患者安排体检时间,所有项目均不收费,体检结束后会给予相关检查报告。体检项目包括:血糖、血脂、肾功能、24小时动态血压、动脉硬化、头颅核磁共振(无任何辐射)。

联系人:黄医生
15895906578

体检地点:南京医科大学第二附属医院东院南区肾内科门诊