

最近,都市情感剧《耀眼的你啊》全网热播。剧中“一打喷嚏就要去卫生间”的尴尬瞬间,引起了许多妈妈的共鸣。总说尿失禁是众多女性难逃的劫难,到底为何会这样?现代快报记者采访了多名专家。

通讯员 程守勤 史月 现代快报+记者 梅书华

一打喷嚏就想上厕所 这是咋回事?

专家:尿失禁不是老年女性专利,二胎宝妈成“重灾区”



母女俩都被尿失禁困扰,以为是遗传

李女士和她的母亲一直有个难言之隐——漏尿。“我妈妈漏尿很多年了,后来我生完孩子,也出现了漏尿的现象,特别是咳嗽、打喷嚏的时候,情况比较严重,我一直以为是遗传了母亲尿失禁。”

这个误解,让二人一直忍受着漏尿的痛苦。后来,经过身边朋友的推荐,她们来到了东南大学附属中大医院泌尿外科门诊,找到了

主治医师刘宁博士进行咨询。

刘宁介绍,中老年女性人群中,约45%有不同程度的尿失禁,很多女性在生完孩子后会有这样的问题。因此很多母女俩都得了尿失禁,造成了具有遗传性的假象。经过检查,李女士的母亲做了压力性尿失禁的手术,终于摆脱了漏尿的尴尬,不用戴“尿不湿”了,身上奇怪的味道也消失了。

尿失禁不是老年女性专利 二胎宝妈成“重灾区”

在南京市妇幼保健院妇女保健科的门诊上,也有不少被漏尿困扰的患者,除了老年女性,还有不少产后女性,尤其是二胎三胎宝妈,她们在并没有尿意的情况下,咳着咳着突然就漏尿了,有严重者称尿道像是拧不紧的水龙头,不受控制。她们既尴尬又着急,尿失禁给女性的身心健康带来很大困扰。

主任医师吴晓丽解释,一般情况下,在打喷嚏、咳嗽、大笑、运动、提重物时,即腹压增加的情况下,尿液不自主地从尿道口漏出的这一症状称作压力性尿失禁。压力性尿失禁看似不是什么大毛病,但它会对生活产生极大的影响:它会让患者不敢轻易咳嗽、打喷嚏,甚至无法轻松自在地大笑与下蹲,因而产生自卑、焦虑

等情绪,进而恐惧社交、害怕亲密等等。如今,尿失禁已成为影响女性生活质量的五大慢性疾病之一,也被称为“社交癌”。

究竟是什么导致了女性尿失禁?这其实是盆底肌支持力量减弱或盆底肌松弛后带来的后遗症。随着年龄增长,女性尿失禁患病率逐渐增高,这与盆底松弛、雌激素减少和尿道括约肌退行性病变等有关。但是,尿失禁并不是老年女性的专利。

此外,由于生育、盆底手术及肥胖、便秘等原因,也会使盆底肌肉及筋膜松弛,尿道的阻力变小,导致腹压增加后尿液不自主漏出。很多年轻女性生了孩子,尤其是生二胎、三胎后,在咳嗽、大笑、打喷嚏或负重时不能控制小便。

这种漏尿无法自愈,依赖卫生巾会引发妇科问题

对于尿失禁这种私密问题,大多数女性选择了隐瞒和忽视,因为不好意思去医院就诊,便自己寻求解决方法,但往往会导致漏尿情况越来越严重。有的人以为少喝水就能少漏尿;有的人为避免尴尬,大大减少社交活动;还有不少女性认为这一疾病可以自愈。

实际上,这些处理办法都是不正确的。吴晓丽表示,大部分的盆底肌筋膜或者神经的损伤,是无法依靠身体的自愈能力自行恢复的。最好的解决办法是早诊断早治疗,避免就医可能会导致病情延误,影响治疗效果。

吴晓丽提醒,很多女性在刚开始漏尿的时候,第一

个想法就是垫护垫,生活中常备护垫,把垫护垫和卫生巾当作缓解漏尿尴尬的好方式。殊不知,长期垫护垫,私处长期处于潮湿的环境,容易滋生细菌,诱发尿道炎症、阴道炎症、私处瘙痒、白带异常等妇科问题。不仅无法从根本上解决问题,反而带来了更多问题。

简单易行的盆底肌锻炼,有效率达九成

“压力性尿失禁并不可怕,可怕的是患者没有直面问题的勇气。”吴晓丽介绍,临幊上,大多数压力性尿失禁患者的情况并不严重,推荐进行盆底肌锻炼和盆底康复治疗,有效率可达九成。

盆底锻炼又称凯格尔锻炼,即持续收缩盆底肌(提肛运动)2—6秒,松弛休息2—6秒,如此反复10—15次,每天训练3—8次,持续8周以上或

更长。这种方法简单易行,可以加强薄弱的盆底肌肉组织力量,增强盆底支持力,改善并预防漏尿的进一步发展。盆底康复治疗包括生物反馈治疗、电刺激和盆底磁刺激等方法,可以更快速、有效地提升盆底肌力量,增强治疗效果。

需要注意的是,无论是哪种方法,都不能操之过急。盆底肌康复是长期的、终身

的,一定要有耐心。想要见到效果,就需要长周期的连续训练以及治疗,只有长期坚持才能受益。

吴晓丽提醒,其实我们还未发生任何症状时,同样也可以自己通过坚持凯格尔锻炼来预防,包括压力性尿失禁等各种盆底功能障碍性疾病;发现盆底问题时,尽早进行盆底肌锻炼或盆底康复治疗以修复盆底功能。

一动就会尿失禁,可以试试手术治疗

如何判断自己的尿失禁是否严重?专家表示,根据临床症状,压力性尿失禁分为三度。轻度是指一般活动及夜间无尿失禁,腹压增加时偶发尿失禁,不需佩戴尿垫;中度是指腹压增加及起立活动时有频繁的尿失禁,需要垫尿垫生活;到达重度时,患者起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁,严重地影响生活及社交活动。

中大医院副院长、泌尿外科学主任陈明教授强调,压力性尿失禁治疗越早,效果越好。对于中重度压力性尿失禁、生活质量严重受影响、非手术治疗效果不佳或不能坚持、预期

效果不佳或对生活质量要求较高的患者,建议进行手术治疗。伴有盆腔脏器脱垂等盆底功能病变需行盆底重建者,应同时行抗压力性尿失禁手术。据悉,目前,经阴道尿道中段吊带术已逐渐取代了传统的开放手术,具有损伤小、疗效好等优点。

