

打个喷嚏、咳嗽一声就失禁？
难言之隐让女性患上“社交癌”

记者 焦守广

“吊网”弹性变差
盆底肌松弛

魏德娥介绍，盆底肌作为封闭骨盆底的肌肉群，它就像一张吊床，上面托着尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠。

一旦这张“吊网”弹性变差，“吊力”不足，“吊网”内的器官便无法保持在正常位置，容易出现漏尿、盆腔脏器脱垂等症状。咳嗽漏尿，是女性盆底肌松弛后的表现之一。

压力性尿失禁，是指打喷嚏或咳嗽时，腹压增高，尿液自尿道外口渗漏。

女性随着年龄增长，很多身体结构会发生变化，盆底肌肉和韧带逐渐松弛，使得膀胱和尿道得不到足够的支持，因而一旦产生腹压，尿液便会漏出。

魏德娥介绍，盆底肌松弛所引起的漏尿、尿味，常常令患者陷入尴尬境地，影响生活质量，妨害正常社交活动，甚至导致社会孤立和抑郁症，因此，也有人将尿失禁称为“社交癌”。

尿失禁的女性由于常常遗尿、漏尿，阴部潮湿，长时间尿液侵蚀刺激，可能引起皮肤红肿、痒痛，严重者甚至会感染溃烂。这部分患者往往伴随着极大的心理负担。长此以往，不仅损害患者心理健康，使其抑郁消沉、丧失自信，同时会影响家庭和谐。

五大原因
导致盆底肌松弛

一是年龄增长。随着年龄增大，女性尿失禁患病率逐渐增高，高发年龄为45岁~55岁。这是因为此时雌激素减少、盆底肌逐渐松弛以及尿道功能也开始减弱。

二是生育情况。生育次数较多的妇女，发生尿失禁的概率也相对较大。除了尿道本身外，盆底肌肉对抑制排尿有着重要作用，每一次生育，对于产妇的盆底肌都是一次打击。

加上随着年龄增长，盆底肌肉老化，也会逐渐松弛，对尿液的控制能力也会减弱，就好比一个水龙头，当你反复过度拧动，它就有可能损坏，最后出现怎么拧也拧不紧的现象，从而造成水流持续外泄。

三是肥胖。体重超标的人，往往更容

壹点问医



漏尿，医学上又称为“尿失禁”，其中压力性尿失禁最为常见，每当咳嗽、打喷嚏或大笑的时候，腹部压力增加，就会导致尿液不自主地溢出。济南市中心医院东院区妇科主任魏德娥指出，尿失禁不仅会影响患者的生活品质，还可能引发尿道和阴道感染。

凯格尔运动图解



►腹部紧实

夹住球之后，仰起上半身，与腹部一起压缩球。




►臀部紧实

身体侧躺，上方的脚弯曲并置于球上，可用力压缩球，达到运动效果。



►臀部和腹部紧实

臀部往球骑坐上后，可单脚往上抬，上半身以肩膀作为支撑，并且臀部尽量抬高。



►腹部紧实与美腿

双脚夹住球，上下运动，如果觉得体力负荷不了，可以在背部再增加一个球支撑。



►提臀

以仰卧姿势，用膝盖夹住球并重复压缩，达到运动目的。

易得压力性尿失禁。如同妊娠一样，肥胖所增加的重量，可以向下挤压盆底组织，使得相关结构长期受压而变弱。体重减轻时，可以降低尿失禁的发病率。

四是便秘、长期负重及体力劳动，也会增加腹压，导致盆底功能障碍。

五是盆腔脏器脱垂。一些压力性尿失禁患者，也有盆腔脏器脱垂出现，二者会相互影响。

怎样判断
尿失禁严重程度

魏德娥介绍，对尿失禁，临床常用简单的客观分度法：

I级尿失禁：只有发生在剧烈压力下，如咳嗽、打喷嚏或慢跑；

II级尿失禁：发生在中度压力下，如快速运动或上下楼梯；

III级尿失禁：发生在轻度压力下，如站立时，但患者在仰卧时可控制尿液。

魏德娥提醒广大患者，不要羞于就医，应及时寻求医生帮助，为你制定专业的治疗方案。

首先，不要增加腹压，以免病情加重，如不提重物，或重量不超5斤；积极治疗慢

性咳嗽和慢性便秘；尽量控制体重，不要太胖。

其次，自己要坚持做盆底肌训练；根据体质状态进行中医调治，也可以进行盆底电刺激等康复治疗，这些措施，都能使漏尿患者尽早康复。

轻中度患者
可多做这个运动

对压力性尿失禁，治疗手段分为非手术治疗和手术治疗。

其中，非手术治疗用于轻、中度压力性尿失禁和手术前后的辅助治疗，包括盆底肌肉锻炼、盆底电刺激、膀胱训练、药物治疗等。

盆底肌训练：对于轻中度的尿失禁患者，可以采取加强盆底肌训练的方法——凯格尔运动。简单来说，就是缩肛提肌动作，收缩的同时，保证腹部、大腿、臀部放松，这一点很重要，正确的凯格尔运动，有效率可达50%—75%，否则事倍功半，甚至锻炼无效。

所以，患者初次练习凯格尔运动时，需要妇科医生引导并判断动作是否正确。

凯格尔运动一般是收缩肛部并保持3秒，放松2—6秒，循序渐进，随着盆底肌功能的恢复，可逐渐增加强度。

中医中药治疗：漏尿患者，中医辨证多为气虚症或者肾虚症，中医治疗以益气升提，补肾固摄为治法，除了中药内服，还可以结合颊针、穴位贴敷等治疗，均能达到满意效果。

盆底康复治疗：通过盆底电刺激，促进松弛肌肉的收缩，可以改善盆底肌肉松弛的状态。

经保守治疗仍反复发作或加重的患者，应考虑手术治疗。

压力性尿失禁的手术方法有100余种，目前公认的、更为微创的标准术式，是耻骨后尿道中断无张力悬吊术，该手术是把一种由特殊聚丙烯材料制成的吊带，通过微创手术悬吊在尿道中段，当腹腔内压增加时，吊带可以相对抬起压迫尿道，从而抑制尿液漏出。对老年妇女，特别是患有内科疾病，不易耐受开腹手术的尿失禁患者非常适宜。

魏德娥表示，盆底肌松弛不可怕，及时就医、科学治疗能有效解决问题，避免社交尴尬。

高考结束，激光近视手术迎来小高峰

医生：是否适合手术，需要做详细的术前检查

记者 张如意

随着2023年高考结束，山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)角膜屈光科迎来近视手术高峰。多数近视的小伙伴都选择在高考后摘掉眼镜，开启“清晰”的大学时光。据悉，最近几日，该院一天能做近百例激光近视手术。激光近视手术到底安不安全？手术方式该怎么选择？术后会反弹吗？针对大家关心的问题，记者进行了采访。

平时我们都听说过全飞秒激光手术和半飞秒激光手术，那么什么是飞秒激光呢？

据了解，飞秒激光是一种以脉冲形式发射的激光，持续时间只有几个飞秒(1飞秒=千万亿分之一秒)，可以完成微米级的精细手术，安全性极高。

飞秒全激光优势



具体到全飞秒和半飞秒来说，“飞秒LASIK”即“半飞秒”手术，是用飞秒激光制作角膜瓣，然后掀开角膜瓣，用准分子激光对角膜切削消融，最后，把角膜瓣盖回去。因为整个手术需要用到两种激光，一种是飞秒，一种是准分子，所以俗称“半飞秒”。

全飞秒激光手术，全程由飞秒激光完成，只要一台激光设备，与半飞秒最大的区别(最大的优势)是，不需要制作角膜瓣。直接用飞秒激光制作一个完美的角膜基质透镜，再通过微小的切口(2mm-4mm)将透镜取出，整个手术过程无刀、无瓣、精确、安全。

那么，人人都适合做激光近视手术吗？医生表示，激光近视手术需要达到这几点要求。

年龄处于18-50周岁；近视度数低于1200度，且最近两年度数比较稳定；眼部没有急性角膜炎、角膜溃疡等眼病；没有其他全身性疾病，如糖尿病、免疫性疾病等；孕期、哺乳期不建议手术。

需要注意的是，这几点只是初步筛查，具体适不适合激光手术，还得看详细的术前检查。

术前应停戴隐形眼镜至少一周，手术前一天，最好洗头、洗澡、剪指甲，把自己收拾得干干净净。手术当天，不要化妆，不用香水，尽量不穿高跟鞋。术后当天可能会有轻度异物感，以及流泪、畏光，是正常现象，但不要揉眼睛。

术后1周，眼睛不能进水，面部清洁请用毛巾擦拭。术后1个月不要化妆，不去游泳。

医生提醒，术后最常见的症状是干眼，需要按时用医生开的眼药水，眼睛干涩症状会明显缓解并逐渐消失。

全飞秒手术会反弹吗？医生表示，全飞秒手术切口小，角膜完整性得到最大限度保留，成年人的视力基本不会回退。

不过，如果仗着自己术后视力好，就拼命用眼，过度疲劳，那么该近视的还是近视。所以不管有没有做手术，都要好好爱护自己的眼睛。