

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。



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,还可以结合针灸、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。



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,那么该近视的还是会近视。所以不管有没有做手术,都要好好爱护自己的眼睛。