

# 高龄老人易发生尿失禁



本期专家 江长琴

安徽医科大学第一附属医院泌尿外科主治医师，医学博士。从事泌尿外科临床工作十余年，专业主攻女性泌尿外科。在治疗女性各类尿失禁及盆、腔脏器脱垂方面临床经验丰富，擅长微创手术尿道中段悬吊术治疗女性压力性尿失禁。

一些中年女性在打喷嚏时会有小便突然涌出，在跳跃或剧烈运动时会有尿液不受控制，在听到流水声音时会莫名的想要去厕所……可千万别把这些“不小心就尿出来”的现象理解为上年纪后的正常现象！这其实是尿失禁的典型症状，要及时去医院治疗。尿失禁到底是咋回事？女性排尿困难该怎么办？长期难治性尿频该如何就诊？12月27日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安医大一附院泌尿外科主治医师江长琴博士与读者交流。

■ 王异 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 打喷嚏有尿涌出，是尿失禁的表现

读者：我妈妈退休后喜欢跳广场舞，但是她最近在打喷嚏或者大笑的时候总是会有小便突然涌出，最后都不敢出门了，请问这是病吗，该怎么治疗？

江长琴：这种情况可能是压力性尿失禁，是指当腹压突然增加时，如咳嗽、大笑、喷嚏等，尿液失去控制而不由自主地流出。这一现象其实在女性中非常普遍，它既是妇女的多发病，又是常见病，主要因雌激素减少引起尿道粘膜萎缩、生育及肥胖等，使盆底肌肉松弛，尿道括约肌功能减退所致。轻度的压力性尿失禁，可以保守治疗，主要是改变生活方式，包括减肥、戒烟、避免过多饮用浓茶、咖啡等。此外还可以通过物理治疗、药物治疗，再辅助行为训练等形式来进行，而对于中重度的尿失禁患者，多数都需要进行手术治疗，建议到正规医院泌尿外科就诊。

## 急迫性尿失禁可辅助用药

读者：我53岁了，近两个月来出现小便控制不住，尤其是在洗菜或听到水声时，尿急得明显，控制不住会尿到裤子上，请问这是怎么回事，能治疗吗？

江长琴：这种情况属于急迫性尿失禁，是指突然想小便，并且感觉特强烈，好像马上就憋不住了，往往

这种情况发生时来不及上厕所就已经尿湿了裤子。发病原因多是因为膀胱感觉过敏，膀胱不自主收缩引起。针对此症状治疗的方法除膀胱训练外，可以辅助用药，我们常用的植物类药物比如托特罗定等，能够抑制膀胱不自主收缩，改善膀胱感觉功能。

## 高龄老人易发生尿失禁

读者：我外婆已经86岁了，平时咳嗽、大笑或者生气时会出现尿湿裤子的情况；还有近期夜间出现偶尔尿床，请问这该如何治疗？

江长琴：第一种情况属于压力性尿失禁，是指在腹压增加的情况下出现漏尿。而第二种情况夜间尿失禁比较复杂，往往原因较多。老人家年龄较大，膀胱自身功能老化、神经系统退化等都可以引起膀胱功能异常，再者夜间饮水多，深度睡眠时膀胱过度充盈可以导致充盈性尿失禁的发生。对于高龄老人建议控制情绪，保持心情舒畅，避免咳嗽，这样可以减少压力性尿失禁的发生。对于夜间尿失禁不妨先控制夜间饮水量，并定时唤醒排尿，如仍不能很好改善夜间尿失禁，建议去医院做进一步的检查排除神经源性膀胱等疾病。

## 治疗尿频最好先记“日记”

读者：我小便次数多，都看了两年了，检查做了好多也没有查到问题，看了许多医生，吃了很多药效果不明显，请问这是什么病，该怎么治，能治好吗？

江长琴：尿频是膀胱储尿期出了问题，属于功能性问题，如果有其他症状例如血尿、尿痛、膀胱异物等要进一步检查。对于单一“尿频”症状的治疗，建议患者先将自己的排尿情况进行记录，重点记录排尿的时间点和排尿量，再带上连续三天的排尿日记到正规医院泌尿外科门诊就诊，医生会根据排尿日记的具体情况进行分析，才可能找到正确的诊断思路，再给予多种方法综合治疗，对于长期难治性尿频多数都会有效。

## 医疗新闻

### 我省举办首届中医药知识大赛

12月18日，我省首届“济人杯”中医药养生保健知识大赛在合肥举行，21个专业代表队参与角逐，而业余组也有数百人获得了大奖。

本次大赛由安徽省卫生计生委、安徽省中医药管理局主办，安徽省中医药学会、安徽中医药大学承办，比赛分为专业组与业余组。比赛以中医药养生保健知识为主。

据了解，本次大赛有近2000人以报纸或线上答题的方式参与了业余组竞赛。在决赛现场，通过公开摇号的方式，从高分到低分，业余组产生了一等奖10名，奖金2000元；二等奖30名，奖金600元；三等奖60名，奖金300元；优秀奖200名，奖励安徽中医药大学第三附属医院针灸推拿体验券1张（可免费体验5次）。

■ 陈旭 叶兰兰 汪漪 记者 李皖婷

### 护士执业资格考试 下月6日现场确认

合肥市卫计委日前发布2017年合肥考点护士执业资格考试现场确认注意事项。卫计委提醒，现场确认时间为2017年1月6日上午9:00~11:30和下午13:30~16:30，地点在合肥市阜南路19号人才大厦负一楼。

在校学生考生需提交网上打印的申报表，并加盖学校公章；学生入学时加盖省教育厅招生专用章的招生大表复印件，所有复印件需加盖学校公章；学生八个月的实习证明（需加盖实习医院公章，不认可医院科室章）。在职工作考生需提交网上打印的申报表，并加盖单位公章；毕业证书；本人所在单位聘书或聘用合同。

现场资格审核通过后，务必将审核通过的报名表交至确认处现场扫描确认。本次审核最迟交表时间为2017年1月6日下午16:30。考生务必于2017年1月15日前在中国卫生人才网上缴纳，请牢记本人申报用户名和密码，逾期未缴费的考生视为放弃报名。

■ 记者 李皖婷

## 下期预告

### 冬季如何保养我们的“脊梁柱”

脊柱是支持人体的重要器官，身体许多脏器的健康都与脊柱息息相关。脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎和骶椎。在日常生活中，特别是冬季，如何保养我们的“脊梁柱”呢？如何才能让我们保持挺直的腰杆漫步人生呢？下周二（2017年1月3日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医

院）推拿科主任蒋涛与读者电话交流。

蒋涛，主任医师，硕士生导师，推拿教研室主任，安徽省第五周期医学领军人才，安徽省中医推拿学会副主委。从事推拿针灸临床工作近30年，擅长运用中医推拿与现代整脊医学相结合治疗脊柱关节疾病。

■ 王津淼 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### “手麻”要当心患上腕管综合征

时常感到手腕和手指麻木、酸胀，不能长时间持物，甩手后有好转，夜间会加重，常被麻醒，这些症状的出现，常被误以为是颈椎病、糖尿病等，但它的真正病因却是腕管综合征。

据合肥市第一人民医院神经内科主任朱幼玲介绍说，腕管综合征是由于各种原因导致腕管内容积减小、压力增高，使神经受到卡压而引起手指掌面感觉异常。该类疾病多见于从事手工劳动

的职业，如长期做编织、洗衣、洗碗等家务的家庭主妇、建筑工人、食堂工作人员、计算机从业者等；也可以并发于其他病理、生理状态，如糖尿病、妊娠、产后等。

治疗腕管综合征的方法有早期局部固定法，限制腕关节的活动，无特别禁忌情况下，短期使用激素和维生素类药物可控制和改善症状，预后较好。

■ 苏洁 记者 李皖婷

### 备孕期间，千万不要忽视口腔检查

小王是一位怀孕七个月的孕妈妈，她最近因牙疼来到合肥市口腔医院进行治疗。据小王介绍，她在怀孕前没有进行过口腔检查，也不知道自己有蛀牙，直到最近疼痛难忍才来到医院。据记者了解，小王并不是个例，孕妇在怀孕期间出现口腔疾病的情况相当普遍。

该院牙体牙髓二科主治医师张富华说，孕期发生口腔疾病主要是因为怀孕前没有进行口腔检查，导致口腔隐患一直存在。怀孕后，孕妇的生理、心理会有一连串的

变化，这使得孕妇的口腔变得很敏感，这时一直存在的牙病隐患就会引发口腔疾病。并且由于孕期的特殊性，很多治疗措施如X射线、抗生素药物等都会影响胎儿的发育，因此孕妈妈只能忍受牙病的疼痛。若在妊娠早期和晚期，严重的口腔疾病甚至还会引起流产和早产的可能。

所以女性在备孕期间，要通过检查和治疗及时排除口腔隐患，这对保护孕妇和宝宝的健康具有重大意义。

■ 徐莉 记者 李皖婷