



# 女性尿失禁如何预防？如何治疗？

## 且看安医大一附院泌尿外科副主任医师江长琴答疑



女性为何会发生漏尿，常见尿失禁类型有哪些？5月21日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安医大一附院泌尿外科副主任医师江长琴，与读者交流。

■ 记者 马冰璐

### 常见尿失禁类型

**读者：**女性为何会发生漏尿？常见尿失禁类型有哪些？

**江长琴：**正常情况下，健康人群是可以自主控尿的。如果自己没有办法控制排尿，尿液不自主地流出来，这就是尿失禁的表现。常见尿失禁类型有如下几种：

**压力性尿失禁：**表现为咳嗽、运动、大笑等增加腹压时出现尿液不由自主的漏出。急迫性尿失禁：急迫性尿失禁指的是当有强烈的尿意时不能由意志控制而尿液经尿道流出。一些女性朋友，总是想解小便、小便次数明显增多、有时突然想小便来不及找厕所就有小便溢出情况发生。

**充盈性尿失禁：**见于排尿困难患者，实则是尿液潴留在膀胱内，膀胱收缩引起尿液不受控制。

**真性尿失禁：**由于膀胱颈括约肌和尿道内括约肌功能失调，尿液持续不断地从尿道口滴出，病人无排尿感觉，膀胱始终处于空虚状态。

### 产生尿失禁的原因

**读者：**产生尿失禁的原因是什么？

**江长琴：****压力性尿失禁：**常见原因：妊娠与阴道分娩：妊娠和分娩过程中，盆底肌肉过度压迫，腹压增高等均可造成盆底组织松弛。肥胖：女性随着年龄不断增长，脂肪堆积在身体里面的数量也会增多，盆底受到的压力和负担越来越大，增加了尿失禁出现的风险。雌激素水平降低、年龄：更年期的女性由于身体里面的雌激素水平变得越来越少，所以尿道的张力变得很差，黏膜变薄，容易出现尿失禁。慢性疾病：有慢性咳嗽、肺部疾病、便秘者患尿失禁风险也会大大增加。

**其他类型尿失禁：**急迫性尿失禁是膀胱过度活动症的严重表现，导致急迫性尿失禁的常见原因有逼尿肌老化、心脑血管疾病、早期糖尿病等。

**神经源性尿失禁：**是由神经系统疾病所致的膀胱尿道功能障碍。常见于脑血管疾病、帕金森病和脊髓损伤等。根据疾病种类的不同，可出现逼尿肌反射亢进的紧迫性尿失禁或反射无力的充盈性尿失禁两种。

**真性尿失禁：**先天发育不良，括约肌功能不全或盆底手术致括约肌功能损伤。

### 女性尿失禁的治疗方法

**读者：**女性尿失禁有哪些治疗方法？能完全控制好吗？

**江长琴：****行为治疗：**盆底肌肉锻炼，可以作为一线治疗方法。行为治疗具有很大的潜在的好处，危险性很小。盆底肌锻炼的5年治愈率或明显改善率高达60%。

**盆底肌锻炼：**即自然收缩盆底提肛肌，每日3次，每次至少进行15~30下，每下持续10s以上；耻骨肌锻炼为排尿过程中主动中断排尿，之后再继续排尿的重复锻炼，有助于尿道括约肌功能的恢复。



名医简介

**江长琴** 女，医学博士，副主任医师，擅长女性排尿功能障碍及盆底功能障碍性疾病的诊疗，在女性压力性尿失禁、女性盆腔脏器脱垂、女性各类排尿功能异常（排尿困难、难治性尿频、下腹痛盆腔痛等）、盆腔术后并发症（膀胱阴道瘘、输尿管阴道瘘等）的治疗方面具有丰富的临床经验。

**膀胱功能锻炼：**膀胱过度活动病人的首选方法。即按规定时间排尿，并逐渐延长排尿的时间间隔，以逐步增加膀胱容量，用意识控制膀胱的感觉刺激，重建大脑皮质对膀胱功能的控制，最终恢复正常的排尿方式，将排尿次数降低在每3~4小时一次。

**1. 盆底生物学反馈治疗：**即将不同规格的阴道圆锥置入阴道内，让患者收缩阴道将其夹持住，并逐渐增加圆锥的重量，以增强患者阴道的收缩力。这些方法简单、有效，坚持3~6个月，有效率可达70%~100%，无任何副作用。

**2. 物理治疗：**针灸、电刺激、磁疗对于急迫性尿失禁患者可以选择；盆底激光治疗仪对于轻度压力性尿失禁治疗可以选择。

**3. 药物治疗：**①抑制逼尿肌收缩的药物：托特罗定2mg，2次/d；黄酮哌酯200mg，3次/d。②增加尿道阻力的药物：麻黄碱（麻黄素）25~50mg，4次/d；普萘洛尔10~20mg，3次/d。③雌激素：适用于绝经后或雌激素水平低下的病人。己烯雌酚1~2mg，1次/d；尼尔雌醇6mg，1~2次/月。

**4. 手术治疗：**压力性尿失禁症状重，明显影响生活质量的患者，可行微创的尿道中断无张力悬吊术，是目前公认的远期疗效最佳的术式。

### 女性尿失禁的预防

**读者：**女性尿失禁能提前预防吗？

**江长琴：**避免产后过早重体力劳动，产后六周可以做盆底肌功能检测，做盆底康复治疗。经常锻炼，可以做提肛肌训练、卧起坐运动。控制体重，避免过度肥胖；同时积极治疗各种慢性疾病：便秘、肺部疾病（咳嗽、哮喘等）；糖尿病患者需要控制好血糖水平，避免因血糖控制不佳引起的糖尿病周围神经病变；注意控制血压，防止脑血管意外。



**读者：**防癌筛查是不是越新越好、越贵越好？

**专家：**当然不是，要根据具体情况具体对待。其实一些便宜的常规检查有大用。基因检测目前主要针对特定高风险人群或特定疾病的筛查，如乳腺癌家族史、林奇综合征等。林奇综合征必须通过基因检测帮助确诊，一般的健康人群做基因检测没有特殊的指导意义。需要注意的是，不是一次体检保终生，一定要根据检查结果定期复查，听从医生的建议。

■ 记者 马冰璐

## 健康新闻

### 毕业季找工作

### 突发重症心肌炎

#### 女孩ECMO上机六天“抢”回性命

**星报讯（肖文艳 刘理扬 汪麟 记者 马冰璐）**今年3月底，在福建某大学读研即将毕业的女孩小王回到家乡合肥参加工作面试。3月30日，小王有些不舒服，原本以为是普通感冒。谁料当晚出现恶心、呕吐、乏力等症状，家人急忙拨打120，救护车将小王送至距离最近的安医大二附院胸痛中心救治。入院后小王的病情持续加重，出现了恶性心律失常、心源性休克等表现，被安医大二附院胸痛中心诊断为暴发性重症心肌炎。

紧急关头，医生决定为小王实施ECMO治疗。就在一切准备就绪时，患者心电监护仪显示心脏即将停止跳动。在场的医护人员迅速对小王进行心脏按压，同时进行ECMO植入。由于小王的股动脉血管比正常人细很多，穿刺血管难度极大，危急关头，参与救治的普外科两名医生快速准确地为小王切开血管，得以让ECMO成功上机。

ECMO植入后，在各科室医生协力抢救和监护下，小王的心脏逐渐恢复泵血功能，最终在ECMO上机后的第6天，小王心脏功能完全恢复，顺利撤除ECMO。在此期间，小王还出现肾衰竭、肝衰竭等严重并发症，重症医学科先后通过CRRT+DPMAS等先进技术，帮助她一步步渡过难关。在医护人员的努力下，小王的各项指标逐渐好转，于5月20日顺利康复出院。

据安医大二附院心内科主任许邦龙介绍，心肌炎是由各种原因引起的心肌炎性损伤所导致的心脏功能受损，其病因为病毒感染，患者初期常有感冒症状。小王所患的暴发性重症心肌炎是心肌炎中最为严重的类型，主要特点是起病急骤，早期病死率极高，一旦度过急性期，预后好于普通心肌炎。在此提醒广大市民朋友，有感冒症状时一定要充分休息，增强抵抗力，出现心慌、胸闷等状况时要积极治疗，避免错过最佳治疗期。

## 健康提醒

### 糖尿病患者须加强自我管理

**星报讯（苏洁 记者 马冰璐）**糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。持续高血糖与长期代谢紊乱等可导致全身组织器官，特别是眼、肾、心血管及神经系统的损害及其功能障碍和衰竭。严重者可引起失水、电解质紊

乱和酸碱平衡失调等急性并发症酮症酸中毒和高渗昏迷。

合肥市一院专家提醒，糖尿病作为慢性终生性疾病，患者生活质量的提高有赖于自我管理。有效的糖尿病自我管理教育和支持是协助糖尿病患者管理和维持自身健康行为的基础。