



# 老年人压力性尿失禁 如何预防和护理?



■祖孙乐

## 播撒真善美的种子

那天，我到幼儿园接四岁的小外孙，他十分高兴地对我说今天又受到老师的表扬了。

原来，他上午第一个上台表演了我给改了一个字的儿歌《上山看老虎》。刚开始表演，小朋友就不停地大叫“错了错了”！小外孙在老师“请小朋友们安静”的招呼声中坚持表演完。表演完，他还站在那里说：“我说的没有错！我姥爷说老虎是国家一级保护动物，不能打，要爱护！就把‘打老虎’改成‘看老虎’了。”“改得好！”老师高兴地说，“小朋友们，以后我们就把这儿歌改成《上山看老虎》好不好？”小朋友们一齐喊道：“好——”老师又说：“国家要保护的动物还有很多，比如鸟类，我们都要保护好好不好？”“好——”小朋友们又一齐喊道……

他受了表扬高兴得不得了，我也很高兴。走在路上我想：孩子刚生下来，心灵都是白璧无瑕的。自呀呀学语起，他们接受的都是来自父母、教师以及一切大人们的东西——言语和行为。他们的心田里，种瓜得瓜，种豆得豆。作为父母、老师以及一切大人们，我们务必要向他们播撒真善美的种子啊！

山东 宫锡进

明明只打了个喷嚏，裤子为什么会湿了？只是大笑了一声，裤子怎么就湿了？

就搬了点重物，裤子竟然又湿了？

尿液突然不听使唤地流出来，这就是压力性尿失禁。除了漏尿的尴尬、以及由此继发的社交心理问题

以外，尿失禁还会导致会阴部皮疹、尿路感染等更严重的卫生健康问题。我国老年人尿失禁患病率为18.1%~55.4%，国外发生率高达46%~72%。尿失禁在养老院中普遍存在，其发病率为50%~94%。尿失禁会延长患有基础疾病的老年患者住院时间，导致老年人社会功能缺陷，并加重医疗经济负担。

### 造成老年人压力性尿失禁的病因：

1. 年龄：随着年龄增长，女性尿失禁患病率逐渐升高，高发年龄段为45~55岁。一些老年常见疾病，如慢性肺部疾患、糖尿病等，也可促进尿失禁进展。

2. 盆腔脏器脱垂：压力性尿失禁和盆腔脏器脱垂紧密相关，二者常伴随存在。

3. 肥胖：肥胖女性发生压力性尿失禁的几率更高，减肥可降低尿失禁的发生率。

4. 衰老：老年人即使个体无任何疾病，衰老也会影响下尿路的功能。如膀胱逼尿肌的收缩力、膀胱容量、延迟排尿的能力等，都将随着年龄的增长而明显下降。女性尿道的长度和最大尿道闭合压，也随着年龄的增长而缩短或降低。大约有50%的男性老年人因前列腺增大而出现膀胱出口梗阻，这也将明显影响其控尿功能。老年人的一些特有生活习惯，如下午或傍晚饮水较多；或一些老年性疾病，如肾功能下降、心力衰竭或前列腺症状等，均对尿量或控尿功能产生一定的影响。

### 老年人尿失禁的预防护理：

1. 生活方式指导：建议为尿失

禁老年人提供针对性的生活指导：减重、戒烟、健康饮食（高膳食纤维、低盐、低咖啡因）、限制酒精和饮料摄入、减少或避免增加腹压的动作。

① 对于身体质量指数 $>30\text{kg}/\text{m}^2$ （千克/平方米）的尿失禁老年人，应与其共同制订减轻体重计划。② 对于吸烟的老年人，应提供戒烟策略。③ 指导老年人在饮食中增加膳食纤维，控制盐分、减少辛辣食物和咖啡因的摄入，限制酒精和碳酸饮料的摄入。④ 对于压力性尿失禁老年人，指导老年人减少或避免提重物、大笑、跑跳、快步行走等增加腹内压的动作。老年人会因便秘用较大腹压排便，应指导老年人通过饮食、运动、药物等方式保持大便通畅，避免便秘增加腹压。

2. 制定饮水计划：病情允许情况下，建议尿失禁老年人每日饮水量控制在1500~2000毫升，夜尿较多的老年人睡前3小时减少或避免液体摄入。指导尿失禁老年人或其照顾者正确记录每日液体出入量，并根据排尿日记结果和尿失禁情况来调整饮水计划，尽量避免在频繁漏尿时间段前大量摄入液体。

3. 膀胱功能训练：膀胱功能训练可以用于急迫性尿失禁患者，建议根据膀胱功能评估结果以及排尿间隔时间制定训练计划，逐渐增加到白天每3~4小时排尿1次，夜间排尿2次。每次排尿前，指导老年人想象自己在一个安静、宽敞的环境，充分放松身心。

4. 盆底肌训练：建议压力性尿失禁和以压力性尿失禁为主的混合性尿失禁老年人，在医务人员指导下进行至少3个月的盆底肌训练。建议对前列腺癌根治术老年人开展术前盆底肌训练，这有助于排尿功能康复。对于不能主动收缩盆底肌的老年人，考虑采用生物反馈和盆底电刺激的方法锻炼盆底肌。建议采用盆底表面肌电评估盆底肌功能、训练和效果。盆底肌训练6~8周为1个疗程，4~6周患者症状有改善，3个月效果更加明显。

湖南省洞口县人民医院泌尿外科

主管护师 肖曼菲

## 有基础疾病的老年人 如何做好新冠病毒防护?

老年人是新冠病毒感染的高风险人群，特别是既往有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、肿瘤、慢性肾功能不全等基础疾病的老年人，感染新冠病毒后引发重症的风险更高，日前，湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）副院长伍大华教授特别提醒：老年人，尤其是有基础疾病的老年群体，做好新冠病毒的防护尤为重要。具体来说，应注意以下几个方面。

1. 防寒保暖，避免受凉。  
2. 合理膳食，均衡营养，食物多样化，少盐少油，控制糖分。

3. 生活规律，适当运动，不轻信不传播非官方的疫情信息，保持良好心态。

4. 坚持血压、血糖、血脂监测。血糖目标值应根据患者基础病情及有无低血糖病史来决定，对于基础疾病复杂、高龄以及反复低血糖发作患者可咨询医生，调整用药。

5. 坚持规律服药。有慢性病的患者应长期规律服药，不能擅自停药、漏服或减量，防止病情进展。

6. 做好个人防护  
(1) 勤洗手：饭前便后要洗手，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。

(2) 戴口罩：进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；口罩需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

(3) 常通风：勤开窗通风，每日开窗通风2~3次，每次20~30分钟，温度适宜时，要做到通风清洁，室内垃圾要及时处理。

(4) 少聚集：尽量少参加聚餐聚会、走亲访友，非必要不去人群密集的场所。

7. 及时接种新冠病毒疫苗。老年人等脆弱人群感染新冠病毒后容易发展成重症、危重症甚至死亡，接种新冠病毒疫苗可较好预防重症，因此老年人及时接种新冠病毒疫苗很有必要。

伍大华教授同时表示，如果老人感染新冠后症状加重，应及时前往医院就诊。临床实践证明，中医药及中西医结合救治新冠病毒感染的效果明显，特别是在改善患者症状、缩短核酸转阴时间等方面具有很好的优势。

通讯员 王艳姿 王释亮

晒作品

雪中精灵(摄影)

安徽 盛利者

