

■女性话题

笑尿了？别大意

可能是压力性尿失禁

人们常用“笑尿了”来形容一件事情很好笑，但现实生活中，如果真的有人在大笑、咳嗽、打喷嚏或运动时“尿了”，那可不是什么好笑的事，它可能是一种常见的健康问题——压力性尿失禁 (Stress Urinary Incontinence, SUI)。虽然听起来有些尴尬，但通过科学的治疗和生活方式的调整，大多数患者都可以得到有效改善。

什么是压力性尿失禁

压力性尿失禁是指当腹压突然增加，如咳嗽、打喷嚏、大笑、跳跃、跑步或提重物时，尿液不自主地从尿道外口渗漏。其根本原因在于尿道括约肌功能不全，无法有效控制尿液的排出。

压力性尿失禁在女性中尤为常见，尤其是经历过妊娠和分娩的女性。此外，中老年人、肥胖人群、长期从事重体力劳动以及患有慢性咳嗽、便秘等疾病者也是该病的高发人群。

压力性尿失禁的原因

1. 妊娠和分娩 这是女性压力性尿失禁最主要的原因。怀孕期间，增大的子宫会压迫盆底肌肉，分娩过程中，胎头挤压盆底，都可能导致盆底肌肉、韧带和神经损伤，从而削弱尿道括约肌的功能。

2. 年龄因素 随着年龄增长，女性雌激素水平下降，盆底



肌肉逐渐松弛，尿道括约肌功能减退，使得中老年女性更容易发生压力性尿失禁。

3. 肥胖 体重过大会增加盆底肌肉的负担，长期压迫会导致盆底肌肉松弛，从而增加尿失禁的风险。

4. 慢性咳嗽或便秘 长期慢性咳嗽或便秘会导致腹压持续增高，增加盆底肌肉的压力，久而久之导致盆底肌肉松弛，进而引发尿失禁。

5. 盆腔手术 一些盆腔手术，如子宫切除术，可能损伤盆底神经和肌肉，导致压力性尿失禁。

压力性尿失禁该如何治疗

1. 调整生活方式

(1) 控制体重：减轻体重可以降低腹压，缓解尿失禁症状。

(2) 戒烟：吸烟会刺激膀胱，加重尿失禁症状。

(3) 避免便秘：保持大便通畅，避免用力排便增加腹压。

(4) 减少咖啡因和酒精摄入：咖啡因和酒精会刺激膀胱，加重尿失禁症状。

2. 盆底肌训练 凯格尔运动是最常见的盆底肌训练方法，通过有意识地收缩和放松盆底肌肉，可增强盆底肌肉的力量和耐力，从而改善尿失禁症状。每天坚持练习，效果显著。

3. 生物反馈治疗 利用仪器将盆底肌肉的收缩情况转化为视觉或听觉信号，帮助患者更准确地感知和控制盆底肌肉的收缩。

4. 电刺激治疗 通过电流刺激盆底肌肉，增强肌肉力量和耐力，适用于盆底肌训练效果不佳的患者。

5. 手术治疗 对于中重度压力性尿失禁，经保守治疗无效者，可以考虑手术治疗。常见的手术方式包括尿道中段悬吊术、膀胱颈悬吊术等，手术效果确切，有效率可达90%以上。

浏阳市人民医院 龚娅丽

妊娠期高血压会引起早产吗？

妊娠高血压是一种妊娠期间的常见并发症，对孕妇及胎儿的健康构成了极大的威胁。它不仅可以导致孕妇的肾功能损害、肝功能障碍，还可能引发一系列严重的并发症，如早产、胎儿宫内发育迟缓、胎盘早剥等。那么，妊娠高血压为何会引起早产呢？

妊娠高血压与早产的关系

妊娠高血压在医学上称为妊娠期高血压疾病，是指在妊娠20周后首次出现的高血压症状，伴随着蛋白尿或血小板减少等特征。早产是妊娠高血压最常见的并发症之一，是一个备受关注的医疗话题，其发生主要与以下几种机制有关。

1. 胎盘功能减退 妊娠高血压可导致胎盘血管痉挛，减少胎盘的血液供应，影响胎儿的生长发育，严重时甚至导致胎盘早剥，这是早产的主要原因之一。

2. 子宫-胎盘单位功能异常 高血压状态下，子宫肌层血管可能受损，影响胎儿的血液供应，促使胎儿宫内环境恶化，增加早产风险。

3. 胎儿生长受限 长期的高血压状态会限制子宫内胎儿的生长发育，导致胎儿体重低于正常标准，增加了早产的可能性。

4. 母体并发症 妊娠高血压还可能引发母体心、肾、肝等重要脏器的损害，这些并发症也可能间接导致早产的发生。

妊娠期高血压的预防

1. 早期筛查与监测 早期筛查和持续监测对于识别和管理妊娠期高血压至关重要，不仅可以及时发现高血压症状，还能评估其对妊娠进展的影响，特别是对胎儿和新生儿潜在风险的监测。对于已经确诊妊娠期高血压的患者，定期产前检查是必不可少的。通过严密的监测，医生可以评估胎儿的健康状况，包括其生

长速度和宫内环境。

2. 调整生活方式 生活方式的调整也是预防和管理妊娠期高血压的重要一环。孕妇应保持均衡的饮食，增加蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质的摄入，同时限制盐分和高脂肪食物的摄入。此外，散步、游泳、孕妇瑜伽等有氧运动，可以帮助控制体重，改善心血管健康，降低高血压的风险。

3. 药物治疗或终止妊娠 血压居高不下者，可以在医生的指导下使用安全有效的降压药物，以控制血压水平，减少并发症的发生。当病情严重或胎儿出现宫内窘迫等紧急情况时，可以考虑提前终止妊娠。

长沙乐好妇产医院 李清和

本报协办 湖南医药学院总院
服务热线：0745-2383694
急救电话：0745-2383765
网址：https://hhsyy.com/

关爱乳房 从定期自查开始

乳房自查是早期发现乳房疾病的有效手段之一。通过定期自我检查，女性可以及时发现乳房的异常变化，从而及早采取措施，保障自身的健康。

乳房自查的最佳时间是月经结束后的第7~10天，绝经后女性可以选择每月的同一天进行自查。自查步骤非常简单，主要包括视诊和触诊两部分。

视诊 站在镜子前，双手自然下垂，观察乳房的外形、大小、颜色和皮肤是否正常，有无凹陷、橘皮样改变或乳头溢液等现象。然后双手举过头顶，观察上述情况是否有变化。最后双手叉腰，使胸肌收缩，再次观察乳房的变化。

触诊 平躺，用指腹轻轻按压乳房，按顺时针方向移动，直至整个乳房，感受是否有肿块、硬结或疼痛点。检查应包括乳房、乳晕和腋下等区域。然后用拇指和食指轻轻挤压乳头，看是否有分泌物。

如自查过程中发现以下情况，应及时就医：乳房皮肤出现橘子皮样褶皱（橘皮征）或酒窝一样的凹陷（酒窝征）；乳头凹陷；乳房内肿块；乳头有血性分泌物等。

除了自查，女性还应定期进行专业的乳房检查，特别是40岁以上女性，应每半年做一次乳腺超声检查，每1~2年做一次的乳腺钼靶检查。此外，保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、避免过度饮酒和吸烟，也有助于降低乳房疾病的风险。

湖南医药学院总医院
龙梦雪 何自然

同样是怀孕， 为啥有人吐有人不吐？

一般来说，女性在怀孕6周左右会出现恶心、呕吐等早孕反应，多在12周左右自行消失，但也有些准妈妈在整个孕期都不会出现孕吐反应。这是为什么呢？

孕吐主要与怀孕早期人绒毛膜促性腺激素(HCG)水平的迅速升高及雌激素水平的升高有关；怀孕期间精神过于紧张、焦虑，以及生活环境的改变也可能导致孕吐的发生。此外，孕吐还和体质、生活习惯、多胎因素有关。

很多孕妈担心孕吐会对胎儿发育有影响，其实，只要孕妈没有因呕吐引起水电解质紊乱、酸中毒等严重问题，一般不会影响宝宝发育，无需过度担心。要避免孕吐，孕妈需注意以下几个方面。

首先，孕妈在日常生活中要尽量避免接触容易诱发呕吐的气味、食物；以清淡、易消化的食物为主，少量多餐，多吃苹果、酸味食物、酸奶、苏打饼干等，少吃或不吃油腻、煎炸、辛辣刺激性食物。

其次，可以运用中医方法缓解，如特制的孕吐贴，也可以服用具有健脾和胃功效的茶饮，此外，穴位按摩、耳穴埋籽等方法也能改善孕吐。

南京市妇幼保健院产科
主任医师 王新艳