

■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 龚婍丽

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。它不仅会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

湖南医药学院总医院

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