

正确认识女性尴尬事——漏尿

女性漏尿是女性尿失禁的常见表现,即尿液经尿道不自主地流出,主要是因各种因素导致膀胱压力过高和(或)尿道压力过低而引起。

女性漏尿的影响因素

生理因素主要包括以下几点:

怀孕 女性妊娠期,随着孕周增加导致腹压增高,胎儿压迫膀胱,以及孕妇激素水平的变化,会导致压力性尿失禁。围产期,尤其是经阴道分娩后,分娩导致盆底肌及软产道损伤,产后新发尿失禁概率较高。

更年期 雌激素有利于维持膀胱及尿道的健康,女性进入更年期后体内雌激素水平撤退性下降,泌尿生殖黏膜萎缩,膀胱、尿道功能下降,因此容易引起漏尿。

年龄 随着年龄的增加,泌尿道会发生退行性改变,出现尿道黏膜萎缩及长度变短。另外,膀胱储存尿液的能力也随之下降低,膀胱收缩也更加频繁,容易引起女性漏尿。

超重 过于肥胖会增加膀胱

和周围肌肉的压力,当咳嗽或打喷嚏时,容易出现漏尿。

除了生理因素,还有其他因素:

饮食习惯 如进食容易导致便秘的食物,饮食咖啡因或碳酸的饮品或饮酒。

吸烟 可能导致咳嗽,从而增加压力性尿失禁的风险。

长时间憋尿 可能导致膀胱逼尿肌松弛,从而引起漏尿。

精神因素 长期处于焦虑、紧张状态,可能会造成膀胱肌肉反应过敏,从而引起漏尿。

女性漏尿需要根据漏尿的类型、严重程度及原发病因来选择治疗方案。一般遵循先简单再复杂、先无创再有创的治疗原则,如果漏尿是因其他疾病引起,医生会先对病因治疗。

女性漏尿的家庭护理

饮食方面

1. 根据自身健康情况、运动量及气候等因素,适当控制饮水量,避免过度饮水。

2. 在身体健康允许的情况下,尽量避免睡前半小时内饮

水,以减少夜间漏尿。

3. 避免饮酒,以及避免大量饮用咖啡、绿茶等含咖啡因的饮品。

4. 控制体重,避免过于肥胖。

生活方面

1. 严格戒烟。

2. 养成良好的起居习惯、定时排尿习惯。

3. 避免参加增加腹压的活动及强体力劳动。

4. 家属适当鼓励患者坦诚并正视症状。

5. 养成记录排尿日记的习惯,有助于治疗方案的调整。

行为训练

盆底肌训练:通过反复训练收紧憋尿的肌肉的方式,增强盆腔肌肉强度,加强控尿。

膀胱排尿训练:每次有尿意时尝试推迟几分钟,逐渐延长排尿间隔,直到间隔达到3~4小时为止;排尿后过几分钟再次排尿,尝试更彻底排空膀胱,有助于避免漏尿。

漏尿的中医辨证论治

中医认为尿失禁的发生与

脾、肾、膀胱密切相关,先天不足,年老体衰,房事不节,久病不愈均可影响肾的功能,造成尿失禁。另外,脾失健运,水湿内停,流注膀胱,膀胱气化功能失调,也会导致小便异常。

患者如果出现尿失禁,小便色黄,尿道灼热,口干不欲饮水、口苦,小腹坠胀不适等症状,可以考虑为膀胱湿热的证型,治疗以清利湿热为主。

患者如果出现尿失禁、小便色黄、尿道灼热、口干口渴、心烦、盗汗、手足心热、大便干结等症状,可以考虑为阴虚火旺的证型,治疗以滋阴降火为主。

患者如果出现尿失禁、面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、小腹坠胀等症状,可以考虑为脾虚气陷的证型,治疗以健脾益气为主。

患者如果出现尿失禁、头晕耳鸣、倦怠乏力、腰膝酸软等症状,可以考虑为肾气不固的证型,治疗以补益肾气为主。

(作者:吴良红 厦门市海沧医院 妇科 主管护师)

流感非小事:深入了解与科学预防

2025年3月15日,台湾知名艺人大S(徐熙媛)的骨灰正式安葬于台北金宝山。这位曾以《流星花园》风靡亚洲的女星,因感染甲型流感并发肺炎,于2月2日在日本东京不幸逝世,年仅48岁。流感并发肺炎未及时治疗,前后仅仅五天便骤然离世引发公众对流感防治的高度关注,而日本当前正经历的史上最严重流感疫情,更将这一疾病的潜在威胁推向舆论焦点。大S的病例揭示了流感可能引发的致命风险。据其行程记录显示,她于1月29日出现咳嗽、哮喘症状,因未及时确诊甲型流感并接受抗病毒治疗,病情迅速恶化至肺炎,最终因全身炎症反应综合征(SIRS)导致多器官衰竭。很多人可能会问:“流感不就是一感冒吗?怎么会有这么严重的后果?”今天,我们就来聊聊流感的那些事儿,让大家真正了解流感的严重性,以及如何科学预防。

流感≠严重感冒

流感,全名叫作流行性感冒,别看它名字中带着“感冒”二字,但实际上却比普通感冒厉害得多。它是由流感病毒引发的急性呼吸道传染病,通常来势汹汹,像一场突如其来的暴风雨,让人措手不及。你可能会突然感觉身体不对劲,头痛欲裂,全身乏力,像是被抽干了力气的小绵羊。而且,流感还可能带来发烧、咳嗽、喉咙痛、症状肌肉、关节酸痛、鼻塞或流涕等症状,部分患者甚至会出现呕吐、腹泻等消化道症状,真是让人苦不堪言!相比之下,普通感冒则显得温柔多了,大多症状较轻,一周左右就能恢复。

传播快又广,飞沫接触都要防

流感这个狡猾的家伙,主要通过空气传播和接触传播来攻击我们。想象一下,当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,那些含有病毒的飞沫就像一群隐形的小恶魔,四处飞散。如果不小心吸入了这些飞沫,或者接触到了被

病毒污染的物体表面(比如门把手、桌面、手机等),再用手触摸自己的口、鼻、眼等黏膜部位,那可真是“中招”没商量了!

专家护航,预防措施要跟上

别怕,有多学科专家为我们筑起了一道坚实的防线。接种流感疫苗是个明智的选择,它可以显著降低感染流感的风险。每年流感季节前,去接种一针流感疫苗,就像给身体穿上了一层“防护服”。除了接种疫苗,个人防护也很重要。勤洗手、保持手部卫生,戴口罩、避免飞沫传播,避免与有流感症状的人密切接触,这些都是预防流感的基本功哦!

抓住黄金48小时,自救有妙招

流感发病的48小时被称为自救的“黄金48小时”。如果高危人群在这个时间段内没有使用有效的抗病毒药物,疾病可能会发展得很严重。所以,一旦发现自己可能得了流感,一定要尽快就医,在医生的指导下使用抗

病毒药物。常见的抗病毒药物有神经氨酸酶抑制剂(如奥司他韦)、血凝素抑制剂(如阿比多尔)和RNA聚合酶抑制剂(如玛巴洛沙韦、法维拉韦)等。不过,这些药物都是处方药,一定要在专业医生指导下才能使用哦!

我们还可以准备一些对症药物来缓解症状。比如,布洛芬和对乙酰氨基酚可以退烧止痛;溴己新、氨溴索等具有止咳祛痰作用。但请记住,对症药物只是缓解症状的辅助手段,不能替代抗病毒药物的主要治疗作用。

小伙伴们,流感虽然听起来可怕,但只要我们做好预防措施,就能有效降低感染的风险。增强免疫力可是必不可少的哦!合理饮食、避免运动、充足睡眠,这些看似简单的日常习惯,却是提升身体免疫力的关键。

流感非小事,轻松了解、科学预防,才能让我们的生活更加美好!(作者:林少兵 福州大学附属省立医院 药学部 副主任药师)