



扫码阅读

# 如何摆脱尿失禁困扰

■ 张付峰 匡雪春（中南大学湘雅医院老年病科）

常言道：“笑一笑，十年少。”笑可以使人保持青春不易老，但如果笑得奔放一点，就容易出现漏尿情况，特别是中老年女性。一些人认为这是丑事，不好意思去医院检查，其实有些漏尿情况会直接影响生活质量、情绪状态和外表形象，严重者还会羞于走向社会，因而尿失禁被称为“社交癌”。

## ◆ 什么是尿失禁

尿失禁是一种以尿急为特征的症候群，其发病率非常高，中国部分地区开展的流行病学调查显示，尿失禁发病率为18%~53%不等，45岁已生育女性中压力性尿失禁发病率高达40%，而美国泌尿学会的统计显示，有50%以上的女性都面临着尿失禁的困扰。

但日常生活中，很多人认为尿失禁是因为年龄增长而发生的自然现象，于是选择默默忍受，因未能及时就医，让尿失禁演变为阴道炎、膀胱炎及膀胱癌等严重疾病。事实上，利用先进医疗技术可以摆脱尿失禁的困扰与尴尬。

## ◆ 为什么会尿失禁

尿液从肾脏生成，经过输尿管汇入膀胱，再从膀胱经过尿道排出体外。在这个过程中，当膀胱中的尿液充盈到一定量时，人就有了“尿意”，这时如果时机合适，大脑就会告诉膀胱逼尿肌收缩用力挤压，尿道括约肌松弛，放开尿道外口，正常排尿；然而，当控制排尿的神经出现异常、膀胱肌肉突然收缩或尿道括约肌的“守门”不给力时，就会出现尿失禁情况。

## ◆ 尿失禁的分类

尿失禁分为持续性尿失禁、急迫性尿失禁、压力性尿失禁、充盈性尿失禁和真性尿失禁，具体情况如下：

### 1. 持续性尿失禁

是指在任何体位、任何时候都发生的尿失禁，主要是因为神经性膀胱功能障碍，膀胱逼尿肌过度收缩和尿道括约肌损伤所致，身体失去了排尿的控制能力，导致持续性尿失禁。与其他尿失禁的主要区别在于，这类患者的膀胱是空虚的，没有余尿。

### 2. 急迫性尿失禁

是由于尿道梗阻和膀胱收缩无力所引起，膀胱在极度充盈情况下，膀胱内压力超过正常尿道括约肌的阻力时尿液排出，当尿液增加使膀胱内压超过最大尿压时，就算是少量尿液也不能控制的尿失禁。急迫性尿失禁常伴有前列腺增生、前列腺癌或者神经性膀胱病等。

### 3. 压力性尿失禁

指由于各种原因引起的腹部受压增高时所引发的尿失禁，这时膀胱逼尿肌功能正常，而尿道括约肌或盆底及尿道周围的肌肉松弛，膀胱后壁失去正常的功能，这种情况下尚可控制排尿。但如果腹部受压增加，就会出现尿液溢出，它可以由身体活动时引起的逼尿肌过度活动所引起。

### 4. 充盈性尿失禁

其病因由梗阻所引起，膀胱肌无力形成潴留所致，膀胱内压力超过正常尿道括约肌，当尿液增加使膀胱内压超过最大尿道（转下页）