

# “漏尿”不是衰老常态，可治愈

## 专家提醒蹲坑排尿也能锻炼盆底肌

### 大咖健康课

尿失禁,虽然不会直接威胁生命,但却给患者的生活带来了许多尴尬和不便。尿失禁有多种类型,其中女性压力性尿失禁最为常见,它表现为打喷嚏、咳嗽、大笑或劳动、运动等腹压增高时,出现不自主的尿液流出。在很多人的印象里,这是“年纪大了才会有的毛病”,因为误解或羞耻感,不少人选择了忍耐。南京明基医院泌尿外科于洪波主任医师提醒,尿失禁不是正常的衰老表现,它可以被治愈,完全不需要忍耐。

### 手术半小时解决问题

于洪波医生的众多患者中,有一位来自山区农村的尿失禁女性患者,让他至今印象深刻。那是一位70多岁的大妈,她的漏尿问题已持续30多年。从四十几岁开始,她就发现自己在咳嗽、打喷嚏等情况下会不自觉地漏出一点尿液。起

### 【大咖小传】



于洪波,南京明基医院泌尿外科主任医师。

江苏省社会办医疗机构协会泌尿外科分会副主任委员,江苏省医学会泌尿外科分会尿控及女性泌尿学组、肿瘤学组委员,江苏省医学会男科分会委员,中国中西医结合学会泌尿外科专委会感染与炎症学组委员,南京医学会科学普及专科分会委员。从事泌尿外科专业35年,擅长男女尿失禁、前列腺疾病、复杂性排尿功能障碍、性功能障碍等疾病的诊治。

初只是偶尔发生,她并未在意。随着时间的推移,症状越来越严重,大笑时漏、提重物时漏、甚至走路走快了也会漏,每天内裤里总是垫着厚厚的卫生纸,后来又不得不用纸尿裤。一检查,发现她的问题就是典型的压力性尿失禁。

目前,尿道中段悬吊术是治疗压力性尿失禁的主流手术,经小切口植入网带支撑尿道中段,创伤小、手术时间短,术后恢复

快,且安全性高、术后并发症发生率低。“经过不到半小时的微创手术,就解决了困扰她30多年的问题。术后第二天就拔掉了导尿管。”于医师说。

### 未婚未育也会“漏尿”

在很多人的印象里,漏尿是“老了才会有的毛病”,是“生过孩子的人才会得的病”。但于医师指出,近年来,压力性尿失禁的发

病年龄正在明显提前,30多岁的年轻患者也并不稀奇。

“很多人以为只有生过孩子的女人才会漏尿,其实不是。即使没生过孩子的女性,如果生活习惯不好,同样也存在患病的可能。”于医师介绍说,压力性尿失禁的高危因素包括长期吸烟、饮酒、肥胖、慢性咳嗽、糖尿病、子宫切除手术史等,这些都会影响盆底肌的功能,导致尿道闭合压力下降。

### 预防从生活细节做起

尿失禁不仅能预防,而且预防比治疗更重要。“我们首先就是希望大家遇到这些问题不要忍,不要拖。”于医师从生活习惯到饮食运动,从日常细节到就医意识,给出了一系列预防建议:

第一,控制体重,避免肥胖。肥胖是压力性尿失禁的重要危险因素。腹部脂肪堆积会增加腹腔压力,长期压迫盆底肌,导致其控尿功能下降。女性朋友应保持体重在健康范围

内,BMI最好控制在24以下。如果已经超重,应科学减重,不要盲目节食或过度运动。

第二,注重核心肌群和盆底肌的锻炼。推荐凯格尔运动,也就是盆底肌收缩训练,每天坚持做几组,能有效增强肌肉力量。

第三,饮食清淡,少吃高糖高脂食物。奶茶、甜点、油炸食品不仅让人发胖,还会增加身体的炎症水平,影响肌肉和神经功能。建议多吃富含膳食纤维的食物。

第四,控制慢性病,如糖尿病、高血压等。这些疾病会影响神经和血管功能,间接导致尿失禁。如果已有相关疾病,应规范治疗,定期复查,不要掉以轻心。

“其实对女性来说,上厕所也有讲究,我们更建议大家使用蹲坑,而非马桶。”于医师解释,使用蹲坑进行大小便时,从蹲下到站起来这个过程,对盆底肌和腹肌也是一种无形锻炼,日积月累,效果也是不可忽视的。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

# 血压飙至180 竟是脑子“起雾”

59岁的刘女士(化姓)患有高血压和糖尿病。近日,她突然出现血压剧烈波动,最高飙升至180/90mmHg,就医检查后被确诊为罕见的烟雾病。江苏省省级机关医院神经外科团队成功为她实施了高难度的颅内外血管搭桥术,重建了大脑供血的“生命线”。

### 血压骤升伴头晕 意外揪出“烟雾病”

刘女士有4年高血压史,同时患有2型糖尿病,平日规律服药,身体状况基本平稳。然而一周前,她毫无征兆地出现血压剧烈波动,最高飙升至180/90mmHg,并伴有阵发性胸闷、头晕。“起初没太在意,以为只是血压没控制好。”刘女士回忆道。

为控制血压,她来到江苏省省级机关医院心血管内科就诊。然而,头颅磁共振检查(MR)提示其左侧大脑中动脉可能存在闭塞,这让她的心理一下子悬了起来。后经神经外科团队会诊,并结合进一步脑血管造影检查结果,最终,刘女士被确诊为烟雾病(左侧),同时合并右侧大脑中动脉狭窄。

“医生,我脑子里怎么会有‘烟雾’?”“烟雾病到底是什么病?”刘女士和家人看着影像报告,满脸困惑。

“这里说的‘烟雾’,是一种

罕见脑血管病在影像上的典型表现。”神经外科副主任医师洪成解释,当大脑的主要供血动脉逐渐狭窄甚至闭塞时,颅底会代偿性地“滋生”出大量异常脆弱的微小血管网。在脑血管造影影像中,这些血管宛如一团弥漫的“烟雾”,疾病因此得名。

洪成指出,左侧大脑正是主导语言、逻辑思维等关键功能的“优势半球”,刘女士左侧大脑的供血已因烟雾病受到严重威胁。“其颅底代偿形成的‘烟雾’血管极其脆弱,随时有破裂或堵塞的风险,极易引发脑梗死或脑出血等严重后果。”他解释道,“因此,必须通过手术尽快为她重建一条稳定的‘生命线’。”

### 毫米级血管搭桥术 成功构建大脑供血线

烟雾病搭桥手术属于神经外科最高难度的四级手术,对操作精度要求极高。医院神经外科团队联合麻醉科、心血管内科、内分泌科等多学科进行了周密的术前讨论,最终确定为刘女士实施颞浅动脉—大脑中动脉搭桥术。

“手术的核心是在高倍手术显微镜下,将患者颅外的颞浅动脉与颅内缺血区域的大脑中动脉进行毫米级的精准吻合,相当于为大脑重新开辟一条‘生命补给线’。”洪成介绍。

手术中,医生需在极短的时间窗口内,完成血管的精准对位与严密缝合,这无疑是对医生技术、耐力与心理素质的极大考验。

这场历时近3小时的高精度手术最终圆满完成。术后荧光造影显示,新建的血管“桥梁”血流通畅,效果立竿见影。“术后第一天就能正常吃饭了,困扰已久的头晕症状完全消失。”刘女士欣慰地说道。

### 专家提醒:警惕异常信号, 高危人群应主动筛查

洪成表示,本次手术主要针对刘女士病变更严重的左侧脑血管,首要目的是预防脑梗、脑出血等严重脑血管意外。目前,她术前的头晕症状已完全缓解,后续只需遵医嘱控制好血压、血糖,按时服药,一个月后返院复查即可。

“烟雾病早发现、早干预至关重要。”洪成特别提醒,高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病患者是脑血管病高危人群。除日常规范管理好基础病外,若出现反复头晕、头痛、单侧肢体麻木或无力、言语不清、视物模糊等异常神经症状,务必及时至神经专科就诊,进行脑血管相关检查,以实现早诊早治,避免延误病情。

通讯员 王雨晴 穆婷婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

# 超九成成年人人体内藏“它” 带状疱疹更易“缠”上“三高”人群

春暖花开,一种常见的感染性皮肤病带状疱疹——其病毒长期隐藏在脊髓后根神经节或颅神经感觉神经节内,伺机发起“偷袭”。今年3月,持续四年的“带状疱疹关注周”升级为“带状疱疹行动月”,意在呼吁将疾病认知转化为积极预防的切实行动。借此契机,“春防有‘方’”,“高疹”联防”公益科普近日在南京开展。

带状疱疹是一种常见的感染性皮肤病,在神经支配区的皮肤形成簇丘疱疹和水疱等皮疹。持续剧烈的疼痛是它的两大主要特征。数据显示,超过90%的成人人体内潜伏着水痘-带状疱疹病毒,约1/3的人一生中会患病。

在我国银龄人群中,高血压、糖尿病等慢性病的共病情况较为普遍,近一半的老年人患有两种及以上慢性病。南京市第一医院心血管病专家、老年医学科主任贾海波介绍:“由于基础疾病以及年龄增长带来的免疫系统功能下降,都会导致带状疱疹的发生率增高。有数据显示,有心脑血管疾病的患者,罹患带状疱疹的风险比普通人可能会增加39%。”

一旦多病叠加,往往还会造成“1+1>2”的复杂影响,贾海波主任表示,对于带状疱疹的防治,需要皮肤科、疼痛科与心内科、内分泌科等慢病相关科室联

动,多病共管、共同努力。”

由于慢病患者基数庞大、需要长期综合管理,“三高一疹”共病所带来的疾病负担问题日益凸显。南京市疾病预防控制中心免疫规划科科长梁亚琼表示,南京市疾控正在开展一系列促进医防协同的举措:“首先是完善体系建设,通过开展培训让全科医生、专科医生充分认识到预防的价值;其次,我们也正在试点打通信息化流程,通过将医院系统和接种系统进行对接。在此过程中,以‘疫苗处方’为抓手,一些社区医院的全科医生、综合医院的专科医生,可以根据患者的健康状况提出预防接种建议,把‘预防’环节融入‘治疗’路径,为预防接种提供更便捷的通道。”

在开展科普教育、预防接种的过程中,南京市小行医院周明飞院长也发现社区居民普遍存在对疾病认知的不足、抱有侥幸和顾虑。“许多患者,尤其是慢病患者对于疫苗接种存在顾虑。但这些人恰恰是免疫功能低下的高风险人群,更需要通过疫苗来建立保护力。因此老年朋友,尤其是慢病患者在接种疫苗前,可以咨询全科医师或者相关公共卫生医师,就疫苗的接种效力、保护时长、禁忌症以及接种反应等进行评估,以便更好地预防疾病风险。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 于丹丹