



让人尴尬的尿失禁 得治！

▲ 黄河科技学院附属医院 张艺柯

尿失禁是临床常见疾病，主要表现为尿液不自主流出，还会伴有充溢性、压力性、急迫性、功能性尿失禁等症状。尿失禁可发于任何年龄，老人和女性为尿失禁多发群体，且可发于任何季节。精神因素、神经系统疾病、手术、尿潴留、分娩等因素均可引起尿失禁，但大部分患者是由于膀胱、尿道功能失调所致。尿失禁又可分为压力性尿失禁、充盈性尿失禁、真性尿失禁、急性膀胱炎。

尿失禁

压力性尿失禁大多是由于女性分娩导致损伤，致使盆腔肌肉乏力，最终引发该病。压力性尿失禁患者会出现咳嗽、打喷嚏等症状，在走路时也会出现漏尿症状，经常一身“尿骚味”，严重影响患者正常生活。绝经后的女性，机体内雌激素水平急剧下调，不仅会引发尿道炎和阴道炎，甚至会导致尿道括约肌的力量严重下降。压力性尿失禁需进

行盆底肌肉训练，积极进行锻炼，可阻止尿液流动，增加尿道括约肌的力量，缓解尿失禁。若锻炼效果难以治愈，可采用电刺激方式进行盆底肌肉训练，也可选择吊带手术进行治疗。

中青年女性是急性膀胱炎多发群体，大多由于尿路感染所致，会伴有强烈的排尿感，也就是急迫性尿失禁。若逼尿肌不自主收缩，膀胱过度活动，都会导致急迫性尿失禁，与尿路感染并无关联。急性膀胱炎患者表现为总想小便，而且无法坚持到厕所尿就流出来了，出现这种症状需及时去泌尿外科门诊就诊。

压力性尿失禁、急性膀胱炎是临床常见尿失禁，也有部分患者会出现多种尿失禁，也就是“混合性尿失禁”。压力性尿失禁对女性患者影响较大，经常漏尿会产生异味，导致女性不敢出门，而且易引发尿路感染，严重影响女性正常生活。

引发尿失禁的原因

（1）生产损伤。不少女性在生产之后都会有尿失禁的问题，这是因为生产给女性的身体造成不同程度伤害导致的，而这部分女性可以通过日常治疗进行改善，大家可以结合个人实际情况接受专业治疗。

（2）肥胖。肥胖是导致患者出现尿失禁的主要原因之一。

（3）激素水平的影响。人体内部激素的变化是导致尿失禁的常见原因之一，特别是在更年期，不少女性会因为身体中雌性激素的变化导致尿失禁找上门来。

（4）不良情绪。当身体长时间处于精神紧张的状态中，健康状态就很容易受到影响，也会导致患者出现尿失禁。

（5）疾病。如果患者本身有泌尿系统疾病，那么患者出现尿失禁的几率也会大大提高。所以大家在面对泌尿系统疾病时一定要

要及时接受治疗。

（6）外部刺激。如果受到外部刺激，同样会导致患者出现尿失禁的问题。

尿失禁是否可以被治愈

尿失禁是一种可以被治愈的疾病，西医中多采用行为治疗、药物治疗、手术治疗，其中行为治疗是定时排尿，定期进行膀胱训练，根据实际情况延长排尿间隔时间；锻炼需注意效率，坚持3至6个月，而且每天锻炼时间需控制在10至40分钟。手术治疗大多针对症状严重难以治疗的患者。

尿失禁不会威胁生命安全，但会伤害患者生理和心理健康，影响日常生活。尿失禁患者日常生活中需加强锻炼、保持规律性生活，日常饮食要清淡，多食用纤维素丰富食物，若阴道出现堵塞感、阴道分泌物有异味、排尿困难等症状，需及时就诊，积极预防复发、控制复发，降低尿失禁发病率。

痛经的病因及临床治疗

▲ 河南省柘城县人民医院 张秀娜

“痛经”是目前困扰诸多女性身心健康的主要疾病之一，如何采取有效措施治疗痛经成为临床医生关注的焦点话题。接下来笔者将从痛经病因、危害及治疗措施等方面入手，简单为大家介绍痛经的相关知识，为女性自身学习、工作和生活提供“健康储备”，同时也为大家理解痛经知识提供指导。

痛经是什么

或许有部分人不了解痛经，既往患有痛经的人对此却记忆深刻。痛经会引起腹部疼痛，疼痛剧烈的痛经其痛感难以用言语来表达，患者腰部会出现较为剧烈的疼痛感，并伴有明显呕吐，导致进食时没有胃口，甚至出现恶心症状。女性因特殊生理结构，月经期出现痛经时会存在冷汗频出、手足冰凉等症状，这些将给女性人群，特别是职业女性生活和工作带来极大影响，如表现出工作中无力而行、无精打采，生活中情绪不稳、疲倦乏力。由于上述表现，女性对月经期痛经疼痛多表现出害怕、紧张心理，因此大家了解痛经发生病因及知晓防治措施非常关键。

痛经的诱发因素及临床症状

大家在预防和治疗痛经前，一定要对痛经发生的病因及临床症状进行充分了解，方可更好防治痛经，维持身心健康及正常生活工作。

笔者从痛经诱发原因谈起，痛经分为以下两种类型：①原发性痛经：原发性痛经在临床较为常见，是指从月经初潮初始就出现腹部疼痛，该病主要是因代谢因素、内分泌因素以及神经与精神等因素共同影响，其中前列腺素对子宫产生刺激，引起子宫过度收缩，进而导致下腹部痉挛性疼痛，此外子宫过度收缩也会导致子宫因供血不畅，引起缺氧缺血，并刺激疼痛神经元，导致疼

痛。原发性痛经首次发作通常在首次月经或其后0.5~1年内，持续时间达到8~72h，在月经前几天或者发生月经时出现。②继发性痛经：继发性痛经通常是指疾病导致的痛经，包括盆腔炎、宫颈管狭窄、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等导致痛经，痛经疼痛首次发作一般在首次月经两年以后。

痛经的危害

痛经导致的危害可能包括以下几点：首先痛经会引发不孕，据调查研究报道，多数不孕女性都有痛经病史。虽然不孕与痛经之间未必必然联系，但不孕患者多数有痛经症状。其次痛经会对夫妻生活带来影响，夫妻间性生活是正常且必然的生理需求之一，然而痛经会导致女性阴道干涩，引发性交痛等不适，长此以往会导致女性性欲降低或者性冷淡，所以痛经患者夫妻生活质量降低或夫妻性生活缺失。另外痛经会对产妇胎儿正常发育带来影响，因此不及时处理痛经会影响胎儿发育和生长。

痛经的治疗方法

药物治疗 前列腺素合成酶抑制剂主要包括双氯芬酸、甲氯芬那酸、酮洛芬等。女性出现痛经时，也可以口服避孕药进行治疗，有效率可达到90%以上。

饮食调理 女性人群应保持饮食均衡，如少进食过咸或过甜食物，可多进食鱼肉、肌肉、瓜果蔬菜等，尽量少吃咖啡因等食物。

热敷调理 女性发生痛经时需保持机体温暖，特别是充血和痉挛的骨盆部位，多饮热水或者腹部放置热水袋热敷能一定程度减轻腹部疼痛。

运动调理 女性痛经者需要加强体育锻炼，特别是体质虚弱者，可适当从事散步、练习瑜伽等轻度运动。

阴道炎护理的注意事项

▲ 河南省商丘市柘城县人民医院 董江帆

阴道炎作为一种常见的妇科疾病，在我国发病率较高，并且极易复发，对患者的生理功能造成严重损害，还会影响日常生活。临床上已经研究出对应的干预方法，通过药物治疗减少病菌，但是在实施过程中，还需要对患者生活习惯进行护理干预，帮助其早日恢复健康。

常见的阴道炎种类

阴道炎的典型特征为阴道分泌物异常增多，还会伴随阴道瘙痒、灼热感等症状。妇科较为常见的几种阴道炎为细菌性阴道炎、外阴阴道假丝酵母病、滴虫性阴道炎等，每个疾病的类型不同，所表现出的临床症状也存在一定差异。细菌性阴道炎发作后患者会出现灰黄色或乳黄色分泌物，分泌物存在鱼腥味；外阴阴道假丝酵母病则表现为外阴瘙痒、灼痛，同时伴随着豆腐渣样分泌物流出；滴虫性阴道炎主要为白带增多、外阴瘙痒，白带颜色与性状改变，整体呈现出淡黄色泡沫状。虽然这几种阴道炎症状存在较大差别，但均会对患者造成严重伤害，甚至会引发不孕症。

阴道炎护理的注意事项

在内裤的选择方面，患者应当尽量选择纯棉透气的内裤，时刻保证外阴部位的干燥与清爽，保证换内裤的频次，避免长期穿一条内裤，导致细菌大量滋生。患者应当尽量选择淋浴方式洗澡，流动的水能够将身体上的大部分皮屑、细菌冲洗干净。最好不要盆浴尤其是经期时，因为盆浴时患者需要坐着或者躺在浴缸里，污垢会全部留在水中，这些脏东西若侵入阴道会引起细菌性阴道炎。洗完澡后应当将使用过的浴巾、内裤进行消毒处理，避免再次感染。

阴道炎患者饮食方面应当注意清淡饮食，禁止进食辛辣、刺激、海鲜等食物，同时也应注意保持良好的生活习惯，早睡

早起，避免熬夜、饮酒、吸烟等不良行为，适当运动提高机体抵抗力。除此之外患者还应注意心理方面对疾病的影响，保持良好的心理状态，注意心理上的自我调节，从各个方面消除阴道炎的诱发因素。阴道炎患者不能长久进行坐姿，久坐的患者会阴部位透气性较差，血液循环受到阻碍，可能会加重病情，注意生活中应当少用护垫，护垫不透气，将会影响病情恢复。大部分阴道炎患者只要遵守医嘱，定时定量用药治疗，几天后检测结果就可能会表现为阴性。这并不代表阴道炎被彻底治好，一些病菌可能依然附着于黏膜上，在患者机体抵抗力下降时，阴道炎就有可能复发。因此患者需要在检测阴性后继续用药一段时间，阴道炎真正意义上痊愈需要三个月，患者需要在每次月经后用药7天，最终检查结果为阴性才可以确定完全治愈。

女性在生活要注意阴道炎发作前期的症状，发病后患者往往会存在分泌物骤增，颜色与性状发生改变，此时患者应当及时前往医院就诊，在确诊后遵照医嘱用药。即使是病原菌感染导致发生的阴道炎也会通过间接接触传播，因此患者在确诊后应当单独洗自己的内裤，避免与其他健康人的内裤接触，等待治疗后症状消失，再到医院进行复查，遵医嘱进行后续治疗干预。

