

打个喷嚏、咳嗽一声、开怀大笑就“湿身”？

舟山医院产科主任侯海静：需要找医生看看你的盆底肌

□记者 李晓旭

打个喷嚏、咳嗽一声、开怀大笑，这些生活中再普通不过的瞬间对一些女性来说，脸上却写满了“尴尬”，因为她们每做一下这样的动作就会不由自主地漏一些尿出来，而这种“湿身”现象正是盆底肌功能障碍的明显症状。

除此之外，盆底肌功能障碍还会造成很多健康隐患，严重影响女性的生活质量。

人到中年，身体突然出现了这种尴尬事

45岁的陈女士以前下蹲时偶尔会漏尿，今年初感染了新冠病毒，“阳康”后咳得厉害，这几个月漏尿也更严重了，有时出门甚至得垫上卫生巾。她感觉自己可能是生产后盆底肌受损没有完全修复，可是产后都已经10年了，为何现在才出现症状？

据舟山医院产科主任侯海静介绍，压力性尿失禁指喷嚏或咳嗽等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口渗漏，这是盆底肌功能障碍的表现。中国成年女性盆底疾病的发病率约为50%，就诊滞后约为10年，原因是许多人都认为生完孩子的女性或老年人都会有漏尿之类的问题，有的人则是对此羞于启齿，直到病情影响正常生活才会到医院就诊。

女性怀孕、分娩造成盆底肌肉、筋膜和韧带受压、牵扯和损伤，继而引起尿道控尿能力下降。反复剧烈咳嗽、长期便秘、衰老、肥胖等，也会导致盆底肌功能障碍。“这位患者正是因为咳得厉害，腹压进一步增加，才会引起漏尿。”侯海静说。

“以前大家不太重视盆底肌修复，现在我们要求产妇在产后42天来医院做体检，其中就有一个项目是给产妇做盆底肌评估，针对盆底肌损伤严重程度为患者‘定制’个

性化治疗方案。”侯海静介绍，很多人总以为盆底肌不重要，但实际上，很多宝妈产后会出现长期小腹坠胀、腰疼、便秘等“小毛病”，而严重的则会出现尿失禁、膀胱膨出、子宫脱垂等现象，这些都与盆底肌受损有关系。

产后半年是盆底肌修复的黄金期

“一般产后42天至一年之内是盆底肌最佳修复时期，而产后半年是盆底肌恢复的黄金时期。”侯海静说，如果不及时做修复治疗的话，阴道处于半开放状态，容易使细菌上行感染而引发生殖器感染以及盆腔炎症，同时也有可能造成阴道前后壁膨出、子宫脱垂等。“无论是剖宫产还是自然顺产都对盆底肌有损害，重视盆底肌功能的检查及早期的康复是非常必要的。”

“除了在医院和机构做盆底肌修复的治疗以外，想必大家都对凯格尔运动有所耳闻，这是经过临床验证有效，且得到国内外一致认可的盆底肌锻炼运动，可改善盆底肌的弹性，减轻盆底功能障碍的症状。”侯海静提醒，但需要先由医生指导下找对盆底肌的位置，掌握正确发力的方式，才能真正锻炼到盆底肌群，因此还是建议大家首先到医院就诊，而不是看网上的教程自己练习。

案例分析室

体检查出肾囊肿，咋办

随着体检的普及，肾囊肿这个名词逐渐进入人们的视野。其实，肾囊肿是成年人肾脏最常见的一种结构异常，简单来说，就是肾脏上长的一个或多个“水泡”，几乎都是在体检或检查时意外发现的。

临床上一般把肾囊肿分为两种：单纯性肾囊肿和多囊肾。单纯性肾囊肿很常见，属于良性病，多为单侧单发，也可以单侧多发或双侧发生，是后天形成的，不遗传，年龄越大发病率越高。多囊肾是一种遗传性疾病。患者肾脏会长出密布双肾、大小不一的“水泡”，直径从几毫米到数厘米不等，年轻时就会长很多个囊肿，且囊肿的数目和大小会随着年龄不断增多。多囊肾相较单纯的肾囊肿更具破坏性，因为多囊肾患者大多在中年就可能出现肾功能衰竭。对于他们来说，即使肾功能正常也需要每半年到一年复查一次肾功能。

目前，肾囊肿的发生机制尚不十分明确。大部分肾囊肿患者平日没有明显症状，多为体检发现。少数患者有腰部酸胀感，有部分人因为肾囊肿破裂出血而出现急性腰痛，合并感染的人出现腰痛和发热。其他一些因为囊肿太大压迫周围输尿管和血管造成肾积水或者肾性高血压。

大部分肾囊肿患者做B超就可

以明确诊断，部分结构复杂（就是囊内有分隔、囊内长有肿物）的需要进行增强CT检查和静脉肾盂造影（IVU）。

那么，查出肾囊肿要不要治疗？一般来说，临床上建议：

肾囊肿小于4厘米、无不舒服的患者，定期随访，每半年复查一次B超。

对于肾囊肿大于4厘米且位置良好的患者可行穿刺抽液，囊内注射无水酒精等硬化剂，有效率90%，但复发率30%~78%。这对于高龄患者不失为一种可选择的方案。

对于囊肿大于4厘米和有不舒服的患者，建议行腹腔镜肾囊肿去顶减压术，一般打一个洞或三个小孔就可以完成手术，创伤小。

总之，绝大部分肾囊肿是良性疾病，生长缓慢，无症状的小囊肿（小于4厘米）定期复查就行，每半年到一年复查B超或CT观察它有没有继续增大。若囊肿不增大无须太担心，如果发现囊肿增大明显、发现囊内有肿物或结石等，就需进一步检查，由专科医生确定治疗方案。

（舟山医院泌尿男科中心 李想）

医生手记

寻医问药

新城的张老伯患有痛风，他想咨询一下

尿酸降下来还要吃药吗？

□记者 李巧凤

新城张老伯前阵子查出患有痛风，医生给配了药吃。近期，张老伯的关节不痛了，尿酸也降了下来，他想问，是不是可以不需要再吃药了？

舟山医院风湿免疫科主任徐翔峰回复：痛风治疗效果不好，有一个重要原因就是痛风患者不好好吃药，不遵医嘱复查，不能做到管住嘴、迈开腿。不少痛风患者觉得只要这次关节痛过去了，不痛了就不需要再吃药，等以后痛了再吃。其实，这样擅自停掉降尿酸药后，去复查血尿酸，会发现尿酸很快又升高了，且降尿酸药吃吃停停，容易引起尿酸水平波动，诱发痛风反复发作。

痛风治疗的关键，是要长期坚持吃降尿酸的药，把尿酸降到200~300Ummol/L水平，这样能溶解关节里已经存在的尿酸晶体，也因此只有长期坚持使血尿酸达标，才能达到治愈痛风的目标。

母亲喜欢泡脚，普陀的朱女士想帮她问问

泡脚水温一般多少合适

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

普陀的朱女士说，她的母亲今年65岁，听说泡脚对身体很好，就坚持每天晚上都要泡脚，但她觉得母亲泡脚水的温度过高，想问问，泡脚水的温度控制在多少比较适宜？

上海瑞金医院舟山分院骨伤科主治医师段添栋回复：温水泡脚的确能加快足部的血液循环，并促进新陈代谢，有利于消除足部疲劳不适，提高睡眠质量，同时还能软化足部角质，保养足部皮肤。

要注意的是，刚吃完饭或空腹不宜泡脚，建议餐后1小时；泡脚水温度不宜过高，建议水温40℃左右，不高于45℃；泡脚时间不宜过长，建议15~30分钟，身体微微出汗即可；此外泡脚时不要乱放中药，建议要根据自己的体质加中药材，否则会伤身体，一定要咨询中医师，如果不知道自己到底什么体质时，最好清水泡脚。

除了泡脚之外，还有几种保护足部的方法。比如足部按摩是一种很好的方法，足底有丰富的穴位和神经末梢，按摩时能刺激穴位以及神经，反射到身体各个系统；按摩可以与泡脚联合使用，对于足部的血液循环有较好的促进功效，并能减少足部老茧，使足部皮肤愈加顺滑。按摩时可以配合乳液、精油涂抹，外部皮肤保养的同时内部也能得到调理。

每天适量的足部运动能保证足部正常的血液循环，并使足部肌肉、韧带等得到锻炼，以此有效维持足部健康，还能锻炼到其他重要的功能器官，比如心、肺、肾等。但锻炼需建立在合理科学的前提下，如果超量运动，容易引发副作用而有损足部健康。

此外，脚趾甲的定期修剪能保证足部的清洁卫生，同时避免因指甲过长而致足部受压，持续外力作用后，足部疼痛容易被诱发，引起足部不适，阻碍足部运动。