

## 打喷嚏、咳嗽、大笑就漏尿

## 她们的“难言之隐”因盆底受损引起

市妇儿医院妇科主任孙运明：症状轻微的可通过康复训练和改变生活习惯改善，较为严重的需手术治疗

□记者 张莉莉

62岁的吴阿姨有个不能言说的烦恼，近几年她经常出现漏尿的情况，有时甚至走路或者大笑时都会漏尿。次数多了，每次一出门，她就会陷入漏尿的担心。

市妇女儿童医院妇科主任孙运明介绍，这样的“难言之隐”其实是因为盆底受损引起的。“这类疾病常出现在绝经后妇女中。症状轻微的可通过康复训练和改变生活习惯改善，较为严重的则需要手术治疗。”

## 盆底受损常见于绝经后女性

做完手术后，54岁的林女士感觉整个人都轻松了不少，因为困扰她许久的顽疾终于得到了解决。手术前，她打个喷嚏、咳几下就会漏尿，前不久更是发现一块“肉”直接从自己的体内“掉”了出来，一走路活动就疼，吓得她赶紧到医院就诊。孙运明一诊断，发现林女士的子宫已经脱出于阴道口以外。

“这就是由于盆底受损引起的。”孙运明表示，盆底由盆底肌、筋膜及支配的神经组成。而盆底肌在盆腔的最下面，就像房子的地基，承托着子宫、膀胱和直肠。

“盆底受损时，会引起尿道支持结构缺损，无法抵抗增加的腹压，从而出现漏尿。”孙运明打了一个形象的比方，就像橡皮筋持续拉长到一定时间，会变得没有弹性，部分弹力会受损，造成回缩弹力不够或者变得脆弱，伸展断裂。“盆底肌也一样，如果在受损之后没有得到及时修复，就会变虚弱，临床就表现为压力性尿失禁、盆腔器官脱垂等。”

“此类患者还是比较多的，我们门诊甚至每个星期都会碰到需要进行手术来治疗盆底受损的。”孙运明说，患者以中老年女性为主，她们中大部分已绝经，之前在临床中也遇到过40岁左右患者，这在发病人群中算年轻的。

## 年龄、生产和不良习惯是主因

什么情况会造成盆底受损？孙运明介绍说，年龄是一大因素。伴随着年龄增长，盆底结构不可避免地会出现松弛，其次也和产次以及分娩方式有关。

而一些不良的生活习惯同样会增加盆底受损风险，例如加腹压行为。腹压是指腹腔内的压力，肚子长期便秘导致用力排便、长期慢性咳嗽等都属于加腹压行为。另外，肥胖、吸烟也会加重脱垂、尿失禁的风险。

“有的人长期需要拎重物，

同样会加大这方面的风险。”不过，孙运明也解释说，这些影响都是长期作用的，如果只是偶尔便秘或者拎重物等不用担心。

盆底受损的临床表现涵盖盆腔器官脱垂、尿失禁、性功能障碍以及慢性盆腔疼痛等多种症状，有部分人可能排便也会受影响。

如何预防这种情况的发生？孙运明介绍，首先要养成良好的生活习惯，比如良好的喝水习惯和排尿习惯，有些人不爱喝水，喜欢憋小便、大便等，都不利于盆底健康。其次，要积极控制体重，加强锻炼，包括在专科医生指导下坚持做盆底肌训练。“产妇在怀孕时要听从专业产科医生建议，科学饮食，以免新生儿体重过大。”

## 漏尿、子宫脱垂均有治疗手段

至于盆底受损该怎么办？孙运明说，症状比较轻微的患者可以通过改变生活方式缓解，例如不要长期加腹压，积极治疗慢性咳嗽等。另外，可以进行相应的盆底肌锻炼，也就是大家通俗所说的缩肛运动，目的是为了锻炼盆底肌肉的力量，减缓子宫脱垂及尿失禁的问题。舟山妇女儿童医院设有盆底康复中心，引进了盆底康复治疗仪，可进行盆底评估、神经肌肉电刺激、肌电触发电刺激、放松训练、控尿训练、游戏训练等治疗模式，可治疗产后盆底肌功能障碍、尿失禁、慢性便秘等疾病。

症状比较严重的患者则需要手术干预。手术干预的种类比较多，主要是通过手术的方式把膀胱抬起来。大部分都能用自体组织进行加固。张运明介绍，医院有专业的盆底诊疗团队，可以进行精确的盆底功能评估、制定个体化盆底康复治疗、必要的盆底重建修复手术等。

“从治疗来说，盆底疾病是可防可治的。从治疗过的病例来看，这么多年效果也是比较好的。”不过，孙运明也提醒大家，如果不改变一些不良习惯，随着时间推移，子宫可能又会慢慢往下垂。

## 案例分析室

## 暑热难耐，市民李女士问

## 有些食物能防晒是真的吗？

□记者 姚舜好

“近期天气依旧闷热，如果不做好防晒，仍很容易伤及皮肤。”李女士出门前总要忙活一通，又是擦防晒霜又是穿防晒衣，她问，除了物理防晒和涂防晒霜，网上另有通过食补来防晒的办法，例如吃一些芹菜、葡萄柚和西红柿等，真的有效吗？

舟山医院皮肤科医师宋丹回复：入夏以来，舟山医院皮肤科接诊了不少晒伤患者，严重的甚至晒出了大片红斑和水疱，因此在烈日下，一定要做好防晒。防晒措施一般分为物理防晒和化学防护。最有效的防晒办法就是物理防晒，即避免将皮肤直接暴露在阳光下，常见的便是穿防晒衣，戴遮阳帽、防晒口罩和墨镜等；化学防护是在皮肤上涂抹防晒用品。西红柿、芹菜、柠檬等蔬果属于感光性，建议白天少吃。维C含量比较高的水果，比如柠檬这一类的最好在晚上吃。如果对阳光比较敏感的人，比如日光性皮炎患者、

紫外线过敏人群，不建议食用感光类食物。

即便做好了全套防晒措施，还是建议尽量减少在紫外线较强的情况下出门，通常避免在上午10点到下午3点之间长时间待在户外，因为此时的紫外线是一天中比较强烈的；外出时也要尽量选择待在阴凉处，避免阳光直晒。

有没有晒伤，要通过观察皮肤表现来判断。日晒后只是轻微的皮肤颜色加深、变黑，可不处理，一般数月后会自行恢复；晒后发现皮肤上出现明显泛红甚至水疱，或感觉皮肤瘙痒或疼痛，这时就要提高警惕了。

没有明显破损的皮肤泛红可以通过冷敷的方式在家自行处理，即用冷水冲洗浸泡或用毛巾包裹冰块给泛红部位降温，注意不能用冰块直接接触皮肤。如果出现大面积潮红、水疱、糜烂等严重情况，则要及时前往医院就诊。

## 寻医问药

舒适化医疗  
麻醉让您不必“忍忍”

在人们的传统印象中，不管是生病还是治病都意味着必须忍受疼痛，治疗前感觉疼痛，检查和手术中疼痛难忍，术后疼痛会继续折磨着人。

随着生活条件的改善，观念的改变和医疗水平的提高，舒适化医疗正悄然改变着人们的生活，如今不少疾病的检查和治疗，都能在无痛下进行。

麻醉学已由早期的手术镇痛，发展到关注患者的安全以及舒适度。麻醉药物通过抑制大脑中特定的神经传导路径，阻断痛觉信号的传递，从而达到无痛的目的。

不同的诊疗，适用的无痛技术也不同。静脉麻醉适用于无痛胃肠镜检查、无痛人流、无痛宫腔镜、无痛取环等。产科分娩镇痛是舟山医院开展多年的舒适化医疗之一。连续硬膜外麻醉既可做无痛分娩，也可以为手术提供更长的镇痛麻醉时间，也可在术后继续利用连续硬膜外导管为患者镇痛。

术后镇痛是常见的麻醉技术的应用，方法主要包括静脉镇痛、神经阻滞和硬膜外镇痛等。

舟山医院麻醉手术部与多个学

科合作开展了无痛诊疗技术。例如，与妇产科合作开展无痛人流、无痛宫腔镜、无痛分娩、无痛取环；与消化内科合作开展无痛胃肠镜检查和治疗；与呼吸与危重症医学科合作开展无痛气管镜检查和治疗；与介入诊疗中心合作开展微创治疗等。

舒适化医疗的首要问题是呼吸抑制，麻醉医生最擅长的就是气管插管，控制呼吸。

舒适化医疗会不会有副作用？在接受舒适化治疗后，极少部分患者因个体差异可能会出现如恶心、呕吐或眩晕等症状，待药物作用消退后便会消失，不会持续太长时间。

麻醉药进入人体后多数不参与人体代谢，或者很快就可以代谢掉，迄今还没有发现对人的大脑有损害作用的麻醉药。舒适化治疗方式本身对大脑没有损害作用，因此不用担心舒适化治疗会对智力和记忆力造成损伤。

（舟山医院麻醉手术部主任医师 傅海青）

## 医生手记