

一不小心就“漏尿”了？女性压力性尿失禁该如何预防与治疗？

沈 燕

宜宾市南溪区妇幼保健计划生育服务中心 644100

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 07-074-01

一、“压力性尿失禁”是什么呢？发病率高吗？

“压力性尿失禁”是指在体内压力增加的情况下，如咳嗽、打喷嚏、跑步、举重等活动时，出现不自主地尿液流出的症状。这种尿失禁（民间俗称流尿）是由于盆底肌肉和尿道括约肌的功能减退或受损导致的，造成了对尿液的控制能力下降，从而在压力增加时无法抵抗尿液流出。

压力性尿失禁在女性中较为常见，尤其是经历过多次分娩或更年期后。发病率在不同年龄段和地区可能有所不同，但总体来说，压力性尿失禁是一种相对常见的泌尿系统问题。随着人口老龄化和生活方式的变化，该症状的发病率可能会增加。

压力性尿失禁对患者的生活质量和心理健康造成影响，但它是可以治疗和管理的。如果你或你认识的人有类似的状况，建议咨询医生进行评估和治疗。医生会根据症状和病情，制定相应的治疗方案，可能包括盆底肌肉锻炼、药物治疗、手术等，以提高控制尿液能力和改善患者的生活质量。

二、压力性尿失禁的影响因素有哪些？

压力性尿失禁的发生和影响受到多种因素的影响，主要包括以下几个方面：

①年龄：随着年龄的增长，尿道括约肌和盆底肌肉的弹性和功能会逐渐下降，增加了尿失禁的风险。

②生理因素：在怀孕、分娩和更年期等生理过程中，盆底肌肉和尿道受到压力和激素的影响，容易导致压力性尿失禁。

③身体活动和运动：一些需要用力活动的体育项目或日常活动，如跑步、跳跃、举重等，会增加盆腔压力，从而引起尿液流出。

④肥胖：肥胖会增加盆底肌肉的负担，影响其功能，因此肥胖者更容易患上压力性尿失禁。

⑤常规性的咳嗽或打喷嚏：长期频繁的咳嗽或打喷嚏，如慢性咳嗽、过敏性鼻炎等，会增加盆底肌肉的负担，可能导致尿失禁。

⑥神经因素：神经系统的疾病或损伤，如脊髓损伤、中风等，可能影响到尿液控制的神经传导，导致压力性尿失禁。

⑦遗传因素：家族中有尿失禁症状的人，其后代可能具有较高的遗传风险。

⑧药物：某些药物可能影响尿液控制中枢或盆底肌肉的功能，从而导致尿失禁。

这些因素之间可能相互交织，导致压力性尿失禁的发生。

三、如何预防压力性尿失禁呢？

预防压力性尿失禁需要注意以下一些方法和生活习惯：

①盆底肌肉锻炼：加强盆底肌肉的锻炼对于预防和改善压力性尿失禁非常重要。盆底肌肉锻炼包括收缩和放松盆底肌肉，可以通过多种方式进行，如 Kegel 运动。

②维持健康体重：肥胖会增加盆底肌肉的负担，进而增加尿失禁的风险。通过均衡饮食和适量的运动，控制体重可以降低发病风险。

③避免过度用力：尽量避免进行会增加腹压的活动，如举

重、长时间用力排便等。如果必须进行这些活动，注意正确的姿势和用力方式，避免对盆底肌肉造成过大压力。

④戒烟和限制咳嗽：吸烟会增加慢性咳嗽的风险，长期咳嗽会对盆底肌肉产生负担。因此，戒烟和采取措施减少慢性咳嗽是有益的。

⑤喝足够的水：保持足够的水分摄入，避免过度饮水和限制排尿次数，有助于维持膀胱的健康和功能。

⑥避免常规性的尿路感染：尿路感染可能会引起膀胱过度活动，从而增加尿失禁的风险。保持良好的个人卫生，注意尿道的清洁，有助于预防尿路感染。

⑦加强腹部锻炼：强化腹部肌肉有助于减少腹压，从而降低压力性尿失禁的发生。

⑧注意姿势：避免久坐或久站，定期改变体位，以减少腹压。

⑨做骨盆底保健：避免憋尿，注意及时排尿，减少膀胱充盈时间，有助于保护盆底肌肉和尿道。

若已经出现压力性尿失禁症状，建议及时就医，寻求专业医生的诊断和治疗建议。医生会根据病情制定个体化的治疗方案，包括盆底肌肉锻炼、药物治疗、物理治疗等。

四、如何治疗压力性尿失禁呢？

治疗压力性尿失禁的方法多样，取决于病情的严重程度、患者的年龄、健康状况和个人偏好。以下是一些常见的治疗方法：

①盆底肌肉锻炼：盆底肌肉锻炼是治疗压力性尿失禁的首选方法。这些锻炼有助于加强盆底肌肉，增强尿液控制能力。通常，患者会通过 Kegel 运动等方式进行盆底肌肉的收缩和放松，建议在医生或专业物理治疗师的指导下进行锻炼。

②药物治疗：一些药物可以用于治疗压力性尿失禁，例如抗胆碱药物。这些药物可以减少膀胱的过度活动，从而减轻尿液泄漏的情况。然而，药物治疗可能会有副作用，应在医生的指导下使用。

③器械治疗：某些器械可以帮助改善盆底肌肉的功能和尿液控制，如使用电刺激装置进行盆底肌肉训练。

④尿道贴片：对于一些特定情况下的女性，尿道贴片是一种治疗方法。这是一种小型贴片，植入尿道括约肌附近，有助于增加尿道括约肌的支持力，从而减轻尿液泄漏。

⑤注射物治疗：有时，医生可能会在尿道括约肌附近注射肉毒杆菌，以减弱括约肌的过度活动，从而改善尿液控制。

⑥手术治疗：在一些严重病例中，手术可能是必要的治疗选项。手术的类型取决于具体情况，可能包括修复盆底支持结构、植入尿道支架等。

⑦生活方式改变：医生可能会建议患者改变一些生活习惯，如减少摄入刺激性食物和饮品、限制咖啡因和酒精的摄入、戒烟以及控制液体摄入和定时排尿。

⑧治疗便秘等慢性腹压增高疾病

请注意，治疗方案应根据个体病情和医生的建议进行选择。早期治疗可以有效改善症状，提高生活质量。