

三个妈妈就有一个患有尿失禁

# 尿失禁,成年女性的隐痛

在成年女性里,尿失禁的患病率为38.5%。这是一个令人震惊的数字,来自2008年《中华医学杂志》刊登的一项流行病学研究。这是对北京地区的5221位成年女性进行调查后得出的结果。

不同地区也许有差异,但总的来说,估计有23%至45%的女性存在不同程度的尿失禁,其中能够主动就诊的,不足10%。

2019年,SHE组合成员Ella在母亲节来临之际发布长文,称因为3年前的生产困难,自己的子宫和膀胱脱垂,患上了“压力性尿失禁”。打喷嚏、原地跳跃和跑步时,护垫和裤子都会被尿液弄湿,严重影响了她的生活、工作和心情。

演员汤唯产后回归银幕时,也遭遇过类似尴尬。和她合作的男演员雷佳音在接受采访时说:“有一段感情爆发的戏,我有大段的台词,但汤唯总要去厕所。拍了十几条吧,她中间就上了两三次。”

这原本是个趣事爆料环节,一旁的汤唯却难掩情绪,不禁落泪。网友猜测,当时产后复出拍第一部戏的汤唯,频繁去厕所,与尿失禁有关。

尿失禁,正在剥夺众多女性对生活的掌控与热情,是她们一直羞于启齿的隐痛。

## 生育导致的尿失禁

刚当上妈妈的杜冰感觉到了尿意。她爬下床,没走几步,尿液已经顺着大腿流淌了下来,那感觉“像是没盖盖子的水流了出来”。杜冰站在厕所门口,望着脚下的一滩液体,不知所措。那是尿失禁发生得最为严重的一次。

现在距离那时已有7年,杜冰的情况好转了许多,但在跳绳、剧烈运动时,依然会漏尿,症状断断续续。这7年,为避免尴尬,她改变了自己的生活习惯,需要频繁地去卫生间,不敢长时间憋尿。

像杜冰一样的妈妈还有很多。

一个女孩在介绍女性尿失禁的博文下留言,说小时候常常因为妈妈一出门就频繁去卫生间而烦躁,觉得妈妈“事多”,如今她才知道真相,为自己的不懂事深感歉意。

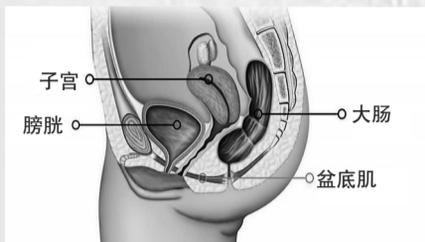
中山市人民医院运动康复科医生王逸非告诉记者,女性尿失禁最常见的原因是妊娠和分娩,不管是顺产还是剖宫产,都可能发生尿失禁。

“在十月怀胎的过程中,(胎儿重量)就会持续对盆底肌造成损伤。当然,其他因素也有影响,比如,经常从事重体力劳动,进行高强度运动,还有长期咳嗽、便秘,都会损伤盆底肌功能。”王逸非说。

盆底肌,指封闭骨盆底的肌肉群。这一肌肉群如一张“吊网”,将女性腹中的膀胱、子宫、

直肠、尿道、阴道等脏器牢牢地兜住。

盆底肌示意图



盆底肌有两个非常重要的功能,一个是承托体内的脏器,一个是收紧这些脏器通向体外的开口。王逸非说:“如果盆底肌受损,托不住脏器,又收不紧开口,就会出现尿失禁、子宫脱垂、阴道前后壁膨出等问题。”

2019年,曾有一则耸人听闻的新闻——《大妈跳广场舞,竟把子宫跳掉了》。60岁的李女士在跳完广场舞后,发现下体有一个包块,一半露在外面,另一半在身体里。她以为是肿瘤,去了医院,才知道那包块是子宫。最后,李女士被诊断为“子宫脱垂及压力性尿失禁”。

部分老年女性当年生育胎次较多,产后修复治疗也未普及。随着年纪的增长,她们体内的雌激素水平下降,肌肉内血管收缩,盆底肌肉会因供血减少而逐渐萎缩、变薄,因此,老年女性发生盆底功能障碍的比例更高,患上尿失禁的概率高达70%。

## 精神压力也会导致尿失禁

生产并不是致使女性尿失禁的唯一缘由。查看尿失禁的相关讨论,不少十几岁的高中女生也匿名发帖,倾诉苦恼。

王逸非认为,这样的情况,属于精神压力导致的功能性尿失禁。和盆底肌受损的压力性尿失禁不同,功能性尿失禁患者排尿的肌肉功能完全正常,但由于认知功能的障碍,患者无法有意识地控制肌肉,从而导致不自主溢尿。

“主要治疗方法是调整压力、改善行为习惯。”王逸非给出建议,“精神上的尿失禁,恢复起来难度会稍微大一点。”

除压力性尿失禁和功能性尿失禁二者之外,还有急迫性尿失禁,由神经损伤、酒精代谢、膀胱及泌尿道感染或某些药物而引起。另外,还有不同因素相互作用下的混合性尿失禁。

“妇女们通常认为尿失禁是一种随年龄增长而出现的常见现象,普遍存在诊断与治疗的延迟。”这项研究指出。诊治延迟和认识误区,

是阻碍女性尿失禁康复率提升的两大因素,它“已成为重要的妇女健康和社会经济问题”。

## 治疗尿失禁 小心进陷阱

在购物平台的搜索框中输入“盆底肌修复”,马上就会出现琳琅满目的商品,价格从一二十元到三四千元不等。

一位女性博主,在生产后经受着尿失禁的困扰。她拍摄了一则测评盆底肌修复仪器的视频,以亲身经历得出结论:“我觉得花的这些钱基本没用。”仪器市场鱼龙混杂,缺乏监管,这位女性博主还发现,她花了3000元在淘宝上买的所谓“英国原产仪器”,竟是高仿货。

美容院、健身房同样纷纷瞄准产后女性的需求,开设了“盆底肌修复课程”,价格昂贵。有的商家,推出了10次盆底肌功能训练外加生物反馈治疗的套餐,价格高达13888元。

“现在所谓的产后修复项目里面,有很多坑。”王逸非坦言,比如骨盆修复等,很多都是胡说八道。他尝试着从中医和西医两边的理论视角去解析这些项目。他说,比如骨盆修复,生孩子并不会让骨盆变大,且产后发生耻骨联合错位、分离的比例极小,并不是所有人都需要做所谓的骨盆修复。

王逸非最推荐的治疗尿失禁的方法是凯格尔运动,即通过主动锻炼盆底肌,让它的力量和弹性得以恢复。

尽管像王逸非一样的医生们在努力科普正确的医学知识,可是,处处是陷阱的产后康复市场仍在不断扩大。

据南风窗网号



2021年6月10日 星期四

责任编辑 刘艳苹

健康热线: 3155679

# 何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒  
询酒热线: 15612738988