

别选择 沉默和隐忍！

如何远离尿频、尿急？ 专家支招化解“社交癌症”



何建华主任医师(左)直播中。

1 分娩、咳嗽、肥胖等均可影响盆底功能

盆底，即骨盆的底部，由盆底肌和筋膜构成。其中，盆底肌主要起到支撑盆腔和腹腔器官的功能，并与性功能、排尿功能等密切相关。

何建华介绍，分娩、慢性咳嗽、肥胖、年龄增长(肌肉老化)等因素，都可能给盆底功能带来影响，比如分娩往往就会损伤盆底肌，而肥胖也会造成盆底肌松弛，影响盆底功能。

盆底功能受损后可引发排尿、排便、性功能等方面的问题，出现尿频、尿急、尿失禁、夜尿增多、便秘、大便失禁、子宫脱垂、盆腔疼痛、性功能障碍等症状。其中，排尿问题是最让患者不堪其扰的问题之一。

“我遇到过一位40岁的女性患者，生完二胎后开始出现尿频、尿急，每天排尿20多次，但每次尿量都很少，上班时老往厕所跑，领导觉得她

在偷懒，她自己也不好意思解释，最后干脆辞职了；还有一位外地来宁波工作的患者，也有尿频尿急，一直不愿回老家，因为回老家要坐长途车，上高速后，如果超过一小时还没到下一个服务区，他就会受不了。”

现实生活中，很多人并不知道怎么样才算是尿频、尿急，何建华解释：尿急即患者一有尿意就迫不及待想排出，难以控制，有些人尿急严重时，哪怕厕所很近都难以走到；尿频则有一个大概的数字，即24小时内小便次数大于等于8次、夜尿大于等于2次。

“出现尿频、尿急后，最好尽快就医，明确到底是器质性的问题，还是非器质性的问题。越早诊断，越早治疗，效果往往就越好。”何建华说。

2 从儿童到老人都可能遇上盆底问题

据了解，盆底问题几乎在各个年龄段都可能出现，从十岁上下的儿童到八九十岁以上的老人，患盆底疾病的病例都不少见。

何建华表示，以前盆底疾病主要困扰的是中老年人，但近年来该疾病也呈现出了年轻化趋势，“现在的年轻人中，因为憋尿、尿路感染、前列腺炎等导致尿频尿急的案例数不胜数，甚至十几岁的孩子出现尿频、尿失禁的情况也比较多见了。”

今年4月，宁波大学附属第一医院盆底康复科开出了尿频、尿失禁的专病门诊。该门诊开出来后，患者人数与日俱增，甚至到了经常要加号的程度。“在我们的尿频、尿失禁专病门诊中，年轻人能占到一半以上。因为尿频、尿失禁等盆底疾病也属于身心疾病的一种，现在年轻人学习压力、工作压力、生活压力都很

大，更易引发这类疾病。”

除了尿急、尿频、尿失禁，何建华还特别强调要重视便秘问题。“很多人对便秘的认识还不准确。不是说拉得少比如隔三四天才拉一次才是便秘，有些人天天拉但拉得很吃力，或者拉出的大便异常粗大，也可能是便秘。”

在日常生活和工作中，何建华发现确实有很多患者对盆底疾病知之甚少或讳莫如深，他表示，他们开设专病门诊，正是为了让广大患者能找到地方看盆底相关疾病，并帮助大家端正和加深对盆底疾病的认识。

“盆底疾病对患者身心的危害都非常大。我记得有一位七十岁的老人，他自己因为尿频每天晚上只能睡两个小时，每半个小时到一个小时就要起来上厕所，实在太痛苦，觉得活着都没什么意思了。”

3 盆底相关疾病可防可治

对于盆底相关疾病，何建华表示它们都是可防可治的。

从治疗来说，盆底疾病通常可以通过行为治疗(比如膀胱训练和盆底肌训练)、物理治疗、心理治疗等治疗方法来化解。当然，最重要的还是患者要勇于迈出就医的第一步，并建立充足的信心和良好的依从性，千万不要一味隐忍，以免小病酿成大病。

从预防来说，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，有些人因为怕上厕所，一天只喝很少的水，还

有些人喜欢憋小便、大便，这些不良习惯都要及时改掉。其次，要积极控制体重。此外，要加强锻炼，包括可以在专科医生指导下坚持做盆底肌训练(缩肛运动)。

“但是这些训练也不要盲目做。比如我们在门诊中就发现，自己做缩肛运动的患者中，80%都做错了。有一个大学生，在网上看到缩肛运动有很多好处，于是每天自己训练，结果练得只要一排便肛门就非常痛。所以，建议这些训练还是要到在专科医生的指导下进行。”何建华提醒。 记者 吴正彬

一到夏天就怕中暑不敢出门？

银屑病患者如何安然度夏？看医生来支招

炎炎夏日，高温湿热的天气对于部分银屑病患者来说更是雪上加霜。病灶表面覆盖着厚厚的皮屑，银屑病患者们的皮肤排汗散热功能会下降，因此容易产生不适。银屑病患者如何安然度夏？一起来看看专家的建议。

“这么多年，我又一次感觉到出汗了，这感觉太好了。”在很多人来说再寻常不过的出汗，对40岁的刘女士(化名)来说却感觉难能可贵，因为她是一位银屑病患者。

刘女士从12岁开始就患上银屑病，身上反复出现红斑、皮屑。银屑病的皮损导致皮肤的散热功能损伤，只要身处高温环境，刘女士就很容易中暑。

“记得有一年夏天，我因为中暑连续晕倒了三次。从那以后我都不大敢出门，每天只能躲在空调房里。”多年来，刘女士的病好好坏坏，给她带来了很大的困扰。几个

月前，刘女士慕名找到宁波大学附属第一医院皮肤科主任医师、宁波市医学会银屑病学组组长林秉奖求诊，林主任根据她的病情，建议她使用口服的小分子靶向药，几周下来病情得到了很好的控制。刘女士惊喜地发现出汗的感觉又回来了，她又可以放心地外出活动了。不过医生叮嘱她，还是有很多事项要注意。

“夏季虽然不是银屑病的高发季节，不过银屑病患者还是不能放松警惕。”林秉奖主任介绍，夏天会有蚊虫的叮咬，银屑病患者被蚊虫叮咬以后不要使劲抓挠，因为抓破了容易引

发感染，会引起银屑病的加重；银屑病患者在夏天洗澡时，水温不要太烫或者太冷，要尽量少用刺激性的洗澡液或者是肥皂；饮食方面，银屑病患者要避免吃辛辣刺激的食物，当然也不要因为想少吃“发物”而减少蛋白质的摄入，银屑病患者脱落的皮屑主要是角蛋白，所以银屑病患者需要适度地补充蛋白质。

“银屑病皮损的自然规律是冬季加重，夏季缓解。北方地区银屑病患者率比南方患病率要高一些，其中一个因素就是与气候有关，也与紫外线有关。”宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授介绍，银屑

病患者的治疗方式之一就是光照治疗，因为紫外线可以抑制银屑病患者皮内分子活跃，适当晒太阳对银屑病患者有好处。但是，夏天银屑病患者普遍排汗功能降低，如果过度在太阳下暴晒，容易引起中暑。且银屑病患者们的皮肤本来就脆弱，强光的照射容易引起皮肤的病变，尤其在爆发期，一旦晒伤可能会形成红皮病。银屑病患者要想晒太阳，建议选择日照不是太强烈的早晚时段，可以配合使用一些温和无刺激的防晒霜来保湿，同时防止皮肤出现晒伤。

记者 孙美星