

大妈为何尿失禁

小区里 66 岁的杨大妈患了一种羞于启齿的病，就是经常尿裤子。尤其是在咳嗽、打喷嚏、大笑或用力时，尿液常会不自觉地排出。前些日子，她来医院求治，通过详细询问病史和认真检查后，医生告诉她所患的病名叫尿失禁。后来，经过一段时间的治疗，杨大妈苦不堪言、令人尴尬的疾病终于治好了。尿失禁是怎么回事

正常排尿是一种受意识控制的神经性反射活动，它由大脑排尿反射高级中枢、脊髓反射弧和膀胱逼尿肌构成。膀胱逼尿肌收缩时，尿道内外括约肌松弛，一次正常排尿得以完成。如果情况不允许排尿，排尿反射会受到大脑高级中枢的抑制，直到有适当的排尿机会时才能被解除。由此可见，正常的排尿活动是一种条件反射，可以用意志控制。

引起老年妇女尿失禁的原因，一般有以下几种情况。一是由于老年妇女卵巢功能衰退，雌激素水平下降，使膀胱及尿道黏膜的完整性遭到破坏，尿道括约肌松弛，这就使得排尿的「大门」关不严密，在咳嗽、大笑或用力时，腹压增高，挤压膀胱。这时虽然大脑并没有发出「排尿」的指令，但尿液也会漏出。此种情况称为压力性尿失禁。二是老年妇女年轻时生育次数多，或有子宫脱垂，盆底肌肉松弛，尿道周围组织变薄，可使尿道及膀胱下移，使膀胱出口呈漏斗状关闭不全，出现尿失禁。三是由某些疾病所引起，如急性膀胱炎、尿道炎等也可引

起暂时性尿失禁；中枢神经系统疾病如脊髓病变以及末梢神经病变影响植物神经时，也可发生尿失禁。

尿失禁的中西医治疗

得了尿失禁不必紧张，应当尽早去医院做检查，针对不同的病因及时治疗。因泌尿系统感染而引起的尿失禁，应用有效抗菌药物及时控制炎症；对于有便秘和慢性咳嗽等疾病的老年妇女，必须及时治疗便秘和咳嗽，以尽量减少各种增加腹压的因素。

若是因为中枢神经系统病变引起的尿失禁，则应先治疗原发病。对于因雌激素水平低而引起的尿失禁，可在医生指导下短期服用己烯雌酚，以调节雌激素水平，改善症状。在针对病因治疗的同时，可配合使用几种药物来提高疗效。包括口服盐酸坦索罗辛缓释胶囊、琥珀酸索利那新等。还可用谷维素，每次 20 毫克，每日 3 次口服，能调节和平衡神经功能；普鲁本辛每次 15 毫克，每日 3 次口服，有松弛膀胱逼尿肌，减少膀胱收缩的作用；麻黄素每次 25 毫克，每日 3 次口服，有增加尿道阻力的作用；如果加用镇静剂，可使疗效更显著。

传统医学将尿失禁归于「小便不禁」「遗尿」等范畴，认为本病病位在膀胱，同时与肺、脾、肾及肝有关，多因禀赋不足、脾肺虚弱，不能通调水道；或元气素虚、产时复伤气血，以致肾气不固；或因天癸将竭、肝肾亏虚、命门火衰，不能温煦膀胱，则膀胱气化无力，膀胱不能固摄所致。需从虚实辨证治疗。

实者，从痰湿为患着手。患者常因咳嗽引起腹压增大，小便不自主流出；咳痰量多，痰白或黄；亦可有胸闷、气喘等不适。情志不畅时加重。平时情志抑郁，善太息，胸胁、少腹胀满疼痛、走窜不定等。治以清肺化痰、固涩止遗为主，方用疏肝平喘宽胸汤加减：陈皮 10 克，半夏、桔梗、前胡、桑螵蛸、金樱子、竹茹各 12 克，茯苓、山茱萸各 15 克，龙骨、牡蛎各 20 克，炙甘草 6 克，水煎服，1 日 1 剂，7 天为 1 疗程。中成药可选用缩泉丸、遗尿散、舒肝理气丸等。

虚者，常见脾肾不足、中气下陷，治以补益脾肾、益气固涩为主，方用补中益气汤加减：益智仁、台乌药、白术、芡实、山药、党参、炙黄芪、菟丝子、金樱子、煅龙骨、桑螵蛸各 12 克，炙甘草 6 克；水煎服，1 日 1 剂，7 天为 1 疗程。中成药可选用补中益气丸、归脾丸、固本益肾丹、金匱肾气丸等。

另外，加强锻炼，提高盆底肌肉和尿道括约肌的肌肉强度，对治疗和预防尿失禁都是有益的。方法是静坐时有意识地收缩肛门及尿道的肌肉，如此一松一紧为一次，每日早晚各做 50-100 次，一般两周左右就能使尿失禁症状有明显好转。

作者 蒲克