

# 正确认识血尿和压力性尿失禁

□樊军芳

**血尿**  
尿液的排泄是人体重要的代谢过程。尿液里95%是水,约5%是代谢废物,主要是无机盐、尿酸、尿素等物质,正常情况下尿液是透明淡黄色的。  
血尿就是尿里出现血液的成分,正常的尿液里是没有血液成分的。一般情况下,当每升尿液里混入1毫升血液时,就能肉眼看到。肉眼血尿就是肉眼看到的尿液是红色的,有的像洗肉水的颜色,有的像酱油的颜色;镜下血尿是肉眼不能察觉,只能通过显微镜放大400多倍才能看到的血尿。血尿是泌尿系统出现问题的预警信号,出现血尿要考虑以下几个方面的疾病:  
**泌尿生殖系统疾病** 肾脏、输尿管、膀胱、前列腺、尿道等部

位的炎症感染、结石、肿瘤、外伤或先天畸形,都会出现血尿。  
肾脏、输尿管、膀胱等部位结石移动损伤尿路上皮而出现血尿。  
急性肾小球肾炎、急性膀胱炎、泌尿系结核等均会出现血尿。  
**全身性疾病** 全身血小板减少性紫癜、血友病、白血病等凝血功能障碍导致出血的疾病。  
**泌尿生殖系统邻近器官病变** 女性的阴道、子宫、直肠这些部位出现问题也会引起血尿。  
正常人剧烈运动后,有时也会出现血尿,一般在运动后1~3天会自动消失。  
有些人对血尿认识存在误区,认为尿液颜色发红就一定是血尿。生活中如果大量进食甜

菜根或者服用利福平药物,尿液颜色也会变红,这和上面说的那些疾病引起的血尿是不一样的。  
总之,出现血尿后,人们要重视,应到专业的医院就诊,完善尿常规、彩超、CT检查,看一下身体到底有没有问题。出现血尿不要盲目服用药物或自行处理,只有明确血尿的原因,才能有针对地进行治疗。  
**压力性尿失禁**  
经常有中老年女性朋友说,打喷嚏、大笑、咳嗽以及搬东西的时候,会尿裤子,这就是压力性尿失禁的表现。压力性尿失禁常见于女性,主要由多次经阴道分娩、过度肥胖、慢性咳嗽、长期举重物或便秘引起。  
压力性尿失禁不痛也不会对人体健康构成威胁,加上女性

朋友对排尿异常羞于启齿,所以长期以来不为人们所重视,只有部分病情严重的女性朋友才会到医院就诊,大多数轻度患者都选择自己默默承受。但是该病对女性的生活、工作、社交的影响还是很大的,被称为女性的“社交癌”。女性朋友应大胆把这种“难言之隐”讲出来,以尽早获得规范的治疗。  
**预防** 分娩的时候需要正确处理产程,产后多休息,避免过早参加重体力劳动,积极做一些产后保健操,有助于骨盆底肌肉及筋膜张力的恢复。  
慢性咳嗽患者需要到专科治疗,及早祛除病因。  
饮食上要注意进食一些含粗纤维较多的食物,保持大便通畅。从事重体力劳动的人群要



资料图片

注意盆底肌肉的保护和锻炼,发现问题及时纠正。  
**治疗** 对于一些轻度患者,我们可以选择保守治疗,比如盆底肌肉训练和电刺激治疗,另外减肥、改变饮食习惯等也可以减轻压力性尿失禁的症状;对于一些症状比较明显的重度患者和保守治疗无效的患者,需要进行手术治疗。  
(作者供职于郑州大学第二附属医院)



请扫描二维码了解详情

## 每日一练 (呕血与便血、血尿、阴道出血、尿路感染)

一、呕血在胃十二指肠疾病中最常见于  
A.胃黏膜脱垂症  
B.消化性溃疡  
C.胃癌  
D.食管破裂  
E.急性胃黏膜病变

二、以下不是呕血病因的是  
A.胃及十二指肠溃疡  
B.食管疾病  
C.门脉高压  
D.肠道肿瘤  
E.胰腺癌

三、引起便血的结肠疾病不包括  
A.急性细菌性痢疾  
B.阿米巴痢疾  
C.肠套叠  
D.血吸虫病  
E.溃疡性结肠炎

四、泌尿系肿瘤血尿是  
A.无痛性肉眼血尿  
B.初始血尿  
C.终末血尿伴膀胱刺激症状  
D.疼痛性血尿  
E.血尿+蛋白尿

五、泌尿系结石血尿是  
A.无痛性肉眼血尿  
B.血尿+蛋白尿  
C.初始血尿  
D.疼痛性血尿  
E.终末血尿伴膀胱刺激

六、有关血尿,以下哪项是正确的  
A.尿液离心后沉渣在显微镜下检查,红细胞≥3个/高倍视野  
B.尿液离心后沉渣在显微镜下检查,红细胞>8个/高倍视野  
C.尿液离心后沉渣在显微镜下检查,红细胞>5个/高倍视野  
D.尿液离心后沉渣在显微镜下检查,红细胞>10个/高倍视野  
E.尿液离心后沉渣在显微镜下检查,红细胞>1个/高倍视野

七、尿血的常见病因不包括  
A.肾小球疾病引起的肾

小球源性血尿  
B.运动性血尿  
C.泌尿系统疾病引起的非肾小球源性血尿  
D.直立性血尿  
E.女性月经期血尿

八、阴道出血的处理不正确的是  
A.经处理出血不止,伴有贫血者应转诊  
B.关键是明确病因,针对原发病的治疗  
C.可疑先兆流产、难免流产、不全流产、无清宫条件者应转诊  
D.可疑异位妊娠、妇科肿瘤、血液疾病、肝脏疾病导致出血者应转诊  
E.诊断不清的,需要进一步检查

九、阴道出血的表现错误的是  
A.周期不规则  
B.经量增多  
C.持续阴道流血  
D.停经后阴道流血  
E.月经期阴道流血

十、产后出血最常见的原因  
A.凝血功能障碍  
B.软产道裂伤  
C.胎盘滞留  
D.子宫收缩乏力  
E.胎膜残留

十一、关于尿路感染错误的是  
A.广义的尿路感染是指所有的致病微生物  
B.狭义的尿路感染是指细菌引起的  
C.急性肾孟肾炎常表现为高热、肾区叩击痛,可伴或不伴尿频、尿急、尿痛  
D.尿常规检查白细胞减少  
E.急性膀胱炎可仅表现为尿路刺激征

十二、前列腺增生最重要的症状是  
A.进行性排尿困难  
B.尿失禁  
C.尿频  
D.尿频、尿急  
E.肾功能不全的表现

(答案见下期本版)

上期(8月2日)答案			
一、E	二、C	三、B	四、E
五、E	六、B	七、E	八、D
九、A			

## 经验分享

手脚麻木是以症状命名的疾病,因人体的运动神经系统受损而引起发病。中风、偏瘫、糖尿病、骨关节炎、神经炎、颈椎病、腰椎病是常见的引起手脚麻木的原发病。

手脚麻木在中医辨证范畴里称痹证,是风、寒、湿、邪毒气侵入体内的一种重要信号。邪毒气侵入五脏六腑之前,第一感觉是手脚麻木,四肢酸胀、沉、痛、有针刺感,这就是经络受阻发出的信号,也是人体防御的最后防线。若不及时治疗,会经络受损,从而破坏人体神经传导功能系统,造成神经坏死,最终发生中风、偏瘫、心肌梗死、脑梗死、糖尿病、坏疽等。  
无论是血管、神经还是关节引起的麻木,皆与筋脉受阻、失养有关。采用以下3种治疗手脚麻木的方法,结合临床辨证施治,效果更好。  
**佐金平木法**  
佐金平木法即补肺疏肝法。患者生易急躁,引起肝虚火上炎,耗津伤血,也会影响脾运化水谷,化生精气,致血不足,无力

## 手脚麻木的治疗方法

□杨晓峰

滋养筋脉,筋脉失养致麻木;肺气足,则脾健,生肾气,脾肾健,则肝血足,疏泄功能也增强,肝木得到了滋养,又肝主筋,筋脉得以滋养而舒,肢体也就无麻木了。治疗时取肺经的重子穴、重仙穴及五虎穴或者肺经相表里的大肠经的灵骨穴、大白穴。  
患者为女性,55岁,2017年11月20日初诊,左上肢及手麻木半年多。DR(数字化直接成像系统)显示颈椎有增生,椎间隙狭窄,诊断为颈椎病引起的麻木。  
用穴:重子穴、重仙穴、五虎一穴、五虎二穴、五虎三穴、绝骨穴。局部大椎穴、肩井穴刺灸。  
分析:患者在家照顾外孙和家人,很辛苦劳累,心情烦躁。取重子穴、重仙穴、五虎穴用的就是佐金平木理论,髓会绝骨穴治颈椎引起的麻木;大椎穴、肩井穴刺

血,乃局部排瘀、疏通经络之意。针灸1次后,患者即感轻松;治疗5次,患者痊愈。  
**脏腑别通论**  
在脏腑别通的基础上,互相治疗相通脏腑的疾病。内关穴、郗门穴治疗下肢麻木,乃心包经与胃经相通。麻木为血不荣筋,阳明经多气多血,心包经内关穴、郗门穴可治胃经疾病。  
患者为女性,62岁,2017年11月18日就诊。患者在其他诊所做过针灸治疗,没有效果,又做腰椎牵引两个月,但左下肢从膝关节至5个脚趾一直麻木疼痛,持续1年多,很是痛苦。  
用穴:内关穴、郗门穴、风市穴、上三黄穴(明黄穴、天黄穴、其黄穴)、四肢穴、太冲穴。留针30分钟后,患者下地行走,踩脚即感轻松,麻木减轻,每天都有好转。

治疗9次,患者痊愈。  
分析:平时治疗胃病时,也多用内关穴,调内关穴则心胸舒畅,胃舒,胃舒则可运化水谷,化生精气,自然滋养筋脉,针灸直达病所,定能快速有效。对于这个病例,想不到治疗效果这么好,让我对内关穴、郗门穴有了新的认识。  
**滋水涵木法**  
滋水涵木法是根据五行相生理论确定的一种治疗方法,又称滋肾养肝法。把这个水引申为一切能滋养人体的水,海水为海里的水,可引入,另用风引来水上行,当然水还包括脾经的阴陵泉穴、肾经的涌泉穴、太溪穴、水泉穴,这里的风可以用风市穴、胆风穴、麻木与筋脉失养有关,肝主筋,属木,心主脉,属火,木需要水的浇灌,得以舒展生长。根据

五行相生理论,肝生心,肝血足,则心血足,又心主脉,则脉充盈,筋舒展,脉充盈,肢体也就无麻木可言。  
患者为男性,50岁,2017年11月22日初诊。患者左侧面部麻木,左眼闭合不全,也不能完全睁开,无抬眉皱额,嘴角向右歪,流口水,流眼泪。中医诊断为面瘫,属于中风范畴,与风有关,与肝有关,又在阳明经上,说明阳明经气血虚弱,治要补气血,滋水涵木。  
用穴:足三里穴、内庭穴、侠溪穴、太冲穴、风市穴、胆风穴、丝竹空穴、地仓穴、颊车穴。留针40分钟后,患者眼睛能正常睁开,嘴角减轻,露出了笑容。治疗10次,患者痊愈。  
分析:内庭穴、侠溪穴、太冲穴皆为水穴,可滋水涵木;面瘫与风有关,风市穴、胆风穴,也为水穴;足三里穴补气补血,面部穴位针刺疏通经络,也有牵引之功效。  
(作者供职于洛阳市老城区中州人民医院)

# 北京中医药大学“京台港澳中医药青年暑期实践团”赴商城健康扶贫纪实

本报记者 王明杰 通讯员 叶中鹏 唐刚

7月22日,由北京中医药大学组织的京台港澳中医药青年实践团一行27人深入商城县,进行为期一周的暑期实践活动。记者跟随他们的脚步,见证了他们此行探寻野生中草药材、传播中医药文化、为贫困山区群众义诊、推广中医药适宜技术等一系列健康扶贫活动。  
**探访黄柏山“天然药库” 领悟“黄柏山精神”**  
黄柏山国家森林公园位于河南省商城县南部50公里处,是国家4A级旅游景区。境内沟谷幽深,瀑瀑众多,林木茂密,森林覆盖率高达97%。2015年获得中国首批“森林氧吧”称号;物产资源丰富,植物多达2000余种,动物多达371种,历史上盛产黄栗(也作黄柏)、商茯苓、商天麻、商桔梗等名贵中药材,被专家誉为“天然动植物王国”;2018年5月21日,《动植物日报》长篇通讯《青山不老》报道了商城县黄柏山林场三代林工扎根大山深处,建设成河南省最大的人工林,写下“不老”传奇的先进事迹,在商城县各界引起强烈反响,迅速掀起了学习“黄柏山精神”热潮。  
7月22日,实践团迎着晨曦踏入商城县黄柏山腹地,漫步“森林氧吧”,感悟“敢干、苦干、实干、巧干”的“黄柏山精神”。一路上,他们披荆斩棘,不顾闷热的天气、蚊虫的叮咬等恶劣环境,探寻商茯苓、商天麻、商桔梗等名贵药材踪迹,对它们的生长环境、分布特点及特殊药用价值进行了探讨与交流。来自澳门科技大学的研究员刘智祖在交流中说:“如能依

托本地区丰富的中医药资源,大力推广中医药在健康扶贫中及早预防和慢性病的作用,可能会大大减少因病致贫、因病返贫的发生。”  
**调研医共体建设 弘扬中医药文化**  
7月23日,实践团来到商城县中医院。在座谈会上,商城县中医院负责人向实践团介绍了该院医共体(简称医共体)建设及发展情况。实践团深入各个科室,现场观摩了医共体远程服务“四个中心”运行流程。在商城县中医院大会议室,北京中医药大学针灸推拿副教授姚斌彬为该院全体工作人员作了题为《从腰部软组织损伤看推拿的“治”与“疗”》的辅导讲座,他从“治”与“疗”的辨证论治、软组织损伤的发病机制到中医推拿技术的运用等方面向大家阐述了中医药适宜技术在治疗软组织损伤及慢性病康复方面的独特疗效。商城县中医院针灸科推拿医师蒋亦坤对记者说:“姚教授的讲座,见解独到、操作性强。通过学习,我对中医推拿在治疗软组织损伤方面有了更深刻的认识,受益匪浅。”  
商城县中医院院长杨金良说:“2016年7月,商城县中医院率先牵头与县域内20个乡镇卫生院成立城乡卫生共同体。医共体成立后,重点加强县、乡对口帮扶,提升乡镇卫生院服务能力。我们医院发挥管理、技术、人才、设备和学科建设等优势,对口帮扶乡镇卫生院,以提高医疗技术帮扶为主,医共体内大型设备共享,帮助乡镇卫生院重点建设特

色专科,培养适宜技术,开展诊疗服务、临床带教、病例讨论、专题讲座等,提高对口帮扶质量和效果,提升乡镇卫生院的服务能力。中医院与医疗联合体框架内的每一所乡镇卫生院建立区域信息系统,大型设备预约检查平台,充分发挥医共体“远程会诊、医学中心、医学影像、医学学生化”4个中心作用,各个专科之间上可联三甲、下可联乡村,县、乡、村信息一体化,最终实现“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗机制,让全县人民就近享受优质的医疗服务,进一步带动基层医院共同发展。今年,通过医共体预约检查平台,应用8种大型设备检查5000余人次,转诊患者200余人,确保了基层首诊,降低了患者外转率,有效解决了老百姓看病难、看病贵等问题,得到了广大群众的认可和好评。”  
目前,商城县中医院医共体县、乡、村一体化建设已成为信阳市医联体建设的亮点,省内外多家医疗机构先后到商城县中医院参观学习。  
**推广中医药适宜技术 健康义诊进乡村**  
按照国家基层常见病多发病中医药适宜技术推广要求,自2010年起,商城县卫生局(现为商城县卫生计生委)确定商城县中医院为中医药适宜技术推广基地。商城县中医院每年对全县21所乡镇卫生院开展中医药适宜技术推广及健康义诊服务活动,使每名医生掌握不少于8种中医药适宜技术;对全县乡村医

生进行为期1周的中医药适宜技术推广培训,使乡村医生掌握不少于4种中医药适宜技术。从2017年开始,利用各乡镇卫生院建设中医馆的时机,商城县中医院及陆续为全县各乡镇卫生院中医馆培养理疗技术人员。通过一系列措施,商城县中医院切实提高了基层中医药服务能力,全县乡村基层医疗卫生服务机构中医药适宜技术推广覆盖率达到100%;有1/3的村卫生室能够独立开展中医非药物疗法;有1/2的乡镇卫生院已经开展针灸、推拿、按摩、拔罐、艾灸、刮痧等中医非药物疗法,深受群众的认可和好评。  
郟岗镇村民王女士在实践团为其推拿治疗时,对她感慨地说:“这些中医治疗项目对群众的亚健康状态非常实用,效果也很好,真的希望京台港澳的中医专家能多来我们农村几次。”王女士在家务农,长期从事繁重的体力劳动,前段时间因下地干了几天水活,老毛病又犯了,腰痛得直不起来。她听邻居说这两天有北京中医药大学专家来给他们义诊,天一亮就赶到了镇卫生院。实践团为她进行了半个小时的精心治疗,她的腰痛症状明显减轻。实践团正是凭借医术,让村民们见证了中医的独特魅力。  
7月24日,按照实践计划,实践团分成3个医疗小分队,分别到商城县麻岗镇卫生院、金刚台镇卫生院和汪岗镇卫生院开展中医药适宜技术推广及健康义诊服务活动。活动当天,天气炎热,室外温度高达39摄氏度,但实践团服

务村民的热情丝毫不减。在义诊现场,实践团手把手指导乡村医生应用中医药适宜技术;热心诊疗,把脉开方,针对病情为村民进行针灸、推拿、艾灸、拔罐、贴耳穴等,并告知患者发病原因及今后生活中需要注意的事项;在贫困村民中开展问卷调查,宣传中医药文化,与村民们交流如何利用现有中医药资源改善身体,有效预防疾病,解决看病难特别是因病致贫问题。义诊活动持续近3小时,服务村民近600人,现场诊治脑血管病后遗症、腰椎间盘突出症、颈肩病及腰肌劳损等慢性病患者,症状明显改善100余人,实践团精湛的中医技术及细心周到的服务得到广大群众的赞许和高度评价。参加义诊的香港中文大学学生郑佩珊在记者采访时说道:“希望通过义诊,能把中医推广到贫困山区群众中去,让村民们进一步了解中医、相信中医;也希望通过自己的治疗,能帮助他们缓解病痛。”  
7月25-26日,实践团分别深入商城县中医院针灸推拿康复科、疼痛科、中药房及煎药室等科室进行指导和交流,进一步传播中医药文化和中医技术。  
据杨金良介绍,近年来,商城县中医院与北京中医药大学建立联系,作为北京中医药大学暑期社会实践基地,进一步弘扬中医药文化,推广中医药适宜技术,促进了北京中医药大学先进的中医理论和技术在贫困山村生根发芽,进一步推动了健康扶贫,助力商城县脱贫攻坚工作。

## 信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原信阳市骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、急救、康复为一体的二级专科医院,是信阳市城镇职工医保、城乡居民医保(原城镇居民医保)和新型农村合作医疗、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。该院是信阳市红十字骨科医院、省级特色专科医院、河南省远程医学中心信阳淮河骨科医院分中心、郑州大学第一附属医院超声医学专科联盟成员单位、信阳市运动员骨伤定点医院、郑州大学第一附属医院医疗教学协作医院、郑州大学第二附属医院泌尿外科临床基地、郑州市骨科医院医联体医院。  
现因业务发展需要,该院高薪诚聘骨科医生、外科医生、泌尿外科医生、内科医生、检验、放射、心电图B超医生,以及药剂师等医疗专业医务人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!  
联系人:杨劲松 联系电话:13939715700  
医院地址:信阳市羊山新区新五大道56号

## 河南省唯一具有中医专业招生资格的中专 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中医专业招生资格的中专,为省级重点中专。该校2018年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。  
国中医药办人教发[2016]13号:“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在校期间全部免交学费,贫困县学生和困难家庭学生还可享受每年2000元助学金,建档立卡贫困户家庭学生还可享受每年2000元生活补助。  
**报名条件:**年龄15周岁以上,初高中以上学历及中医爱好者。  
**报名时间:**2018年6月1日~9月30日  
**学校地址:**洛阳市嵩县城关镇北园  
**联系电话:**13838823726 冉老师 13783181393 刘老师 13938866519 杨老师