

专家连线

压力性尿失禁的诊断与治疗

□王艳蕊

每年6月份最后的周一至周五是世界尿失禁周(WCW)。尿失禁是一种不自主的尿道漏尿,且种类繁多,不同类型的尿失禁引起的症状各不相同。女性人群中23%~45%有不同程度的尿失禁,7%左右有明显尿失禁症状,其中约50%为压力性尿失禁,发病者多为中老年女性。



■ 诊 断

主观症状:咳嗽、打喷嚏、大笑时腹压增加,不自主溢尿。

客观检查:确诊需结合必要的机体检查(如妇科双合诊、直肠指诊)、化验室检查和器械检查,及压力诱发试验,膀胱颈抬举试验、棉签试验、尿垫试验。

推荐进行排尿日记、尿失禁问卷、尿流率、残余尿测定等。

可选尿动力学检查、膀胱镜检查、尿道造影检查、超声波检查、肾盂造影检查、CT检查等。

应注意与急迫性尿失禁和充盈性尿失禁等相鉴别。

临床症状(对生活的影晌程度)可分为3种程度	
轻度	一般活动及夜间无尿失禁,腹压增加时偶发尿失禁,不需要尿垫。
中度	腹压增加及起立活动时,有频繁尿失禁,需要应用尿垫进行正常生活。
重度	起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁,严重影响患者生活。

常见3种类型

压力性尿失禁:患者会在大笑、咳嗽、打喷嚏,或者做任何压迫腹部动作时引发漏尿。压力性尿失禁女性患者较为常见,特别是生过孩子的女性。

急迫性尿失禁:患者会突然间出现强烈尿急感。通常这种尿急感非常强烈,以至于还没有到达卫生间时,尿液便忍不住漏出来了(如果出现这种突然发生的尿急感,但没有发生漏尿,有可能是膀胱过度活动症)。

混合性尿失禁:顾名思义,混合性尿失禁患者同时具有压力性尿失禁和急迫性尿失禁的症状。

实用验方

治胆囊炎方

丹参500克,郁金250克,茵陈100克,蜜蜂1公斤,黄酒适量。将丹参、郁金、茵陈倒入砂锅,加冷水浸没。浸泡2小时后,先用中火烧沸,加黄酒2匙,改用小火慢煎1小时,约剩下1大碗药液时,滤出首次药液,再加冷水3大碗煎煮,约剩下大半碗药液时,滤出、弃渣。将首次药液和二次药液以及蜜蜂一起倒入碗盆内,拌匀,碗盆加盖用大火隔水蒸2小时,离火、冷却、装瓶、密封。每天2次,每次一两匙,饭后开水冲服,45天为1个疗程。该方利胆解热,善降胆火,并能缓肝气,通经脉,除湿热,润燥,适用于胆道阻塞、胆囊疼痛和湿热的患者。

治外痔方

取大黄50克,鸡蛋2个。先将大黄放入200毫升开水中煮1分钟后,放入鸡蛋继续煮20分钟。煮熟后的鸡蛋,每天早、晚各吃1个;煮过鸡蛋的水,晚上用来洗痔疮。

治骨质增生方

透骨草50克,虎杖30克,红花20克,桂枝、没药各10克,全蝎5克,蜈蚣2条。上药加水1500毫升浸泡1小时,大火煎沸20分钟,滤取药液。将药液倒入足浴盆内,每晚浸泡双足30分钟,连续应用10天为1个疗程。

(以上验方由王芳提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

脂肪肝的健康管理

□侯红艳

近期前来医院体检的人越来越多,笔者经常听到大家问:“我怎么会有脂肪肝呢?”

脂肪肝是由各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,工作压力大、膳食纤维摄入不足、缺乏运动、抽烟、喝酒以及各种引起肝脏负荷过重的情况都有可能引起脂肪肝。那么,平时应该怎样预防脂肪肝的发生呢?河南省中医院健康体检中心刘宇峰医生给出了几条建议。

一、找出引起脂肪肝的原因。

二、合理膳食,多吃富含膳食纤维的菌类、豆制品,富含高蛋白的瘦肉、鱼肉、少吃动物性脂肪和甜食。

三、加强运动,以柔韧运动、拉伸力量、有氧运动为主,比如瑜伽、太极拳、深蹲、跑步、游泳等。每次运动时间在30分钟以内,心率不超过每分钟120次。

(作者供职于河南省中医院健康体检中心)

压力性尿失禁在女性患者中较为常见,约占50%。压力性尿失禁是指腹压突然升高,多在咳嗽、打喷嚏、大笑、跑步、搬重物时,或是突然站立后,出现尿液不自主漏出的现象。

■ 药物治疗

度洛西汀是一种选择性的5-羟色胺(5-HT)和去甲肾上腺素(NE)再摄取抑制药,可以提高尿道括约肌收缩力,从而增加尿道关闭压,减少漏尿现象。

用法:每天2次,每次服用40毫升,3个月为1个疗程,结合盆底肌训练效果更好。

副作用:恶心、呕吐、口干、便秘、头晕、乏力、失眠等。

雌激素治疗可刺激尿道上皮生长,增加尿道黏膜层供血,影响旁结缔组织功能,加强支持盆底肌张力,增加a受体数量和敏感性,提高a受体激动剂效果等。

用法及疗效:口服无效,甚至加重症状;对绝经后患者选择阴道局部用药,可改善症状;配合盆底肌训练和a受体激动剂可提高疗效。

副作用:长期应用会增加子宫内肌瘤、卵巢癌、乳腺癌、心血管疾病的风险。

■ 物理治疗

对尿失禁除了可以寻找专业的医生进行治疗以外,在生活中,也可以通过适当运动来改善症状。

盆底肌肉康复锻炼法

盆底肌肉康复锻炼法对轻度、中度解剖型压力性尿失禁效果较好,治愈概率以及改善概率为50%~80%。除此之外,盆底肌肉康复锻炼法对治疗急迫性尿失禁或混合性尿失禁,以及对于男性前列腺术后尿失禁,同样具有疗效。

锻炼方法:持续收缩盆底肌(提肛运动)2~6秒,松弛休息2~6秒,如此反复10~15次。务必每天坚持锻炼3~8次,持续8周以上或更长时间。锻炼可以在非剧烈运动下的任何状态进行。如果练到腰酸背痛,则说明锻炼的肌肉不正确。

凯格尔运动锻炼法

锻炼方法:仰卧,双腿弯曲,保持正常呼吸,收缩肛门,想象阴道里有个东西,然后将其由下至上提起,坚持3~5秒,然后放松,再次收缩肛门,坚持3~5秒,然后放松,如此反复。重复10次为1组,每天锻炼3组以上,逐渐增加到25次为1组,每周尽量保证3~5天时间进行凯格尔运动锻炼。进行凯格尔运动时,尽量减少大腿、臀部和腹部肌肉力量参与,保持正常呼吸。每次凯格尔运动前要排空大小便,以保证锻炼的正常进行。

笔者希望女性朋友能认识到尿失禁是一种疾病,是一种可以被治愈的疾病。同时,要提高对尿失禁的认识,做好预防、治疗、保健等。

(作者供职于巩义市人民医院)

他总认为自己能挣大钱

□杨须 席娜

“32岁的刘某,最近1个月似乎精力非常充沛,话多、兴奋、不知疲倦。用他自己的话说,这段时间感觉自己脑子变灵活了,变得很聪明,状态很好,他告诉妻子自己准备做生意挣大钱……”郑州市第八人民医院主任医师张中发说,刘某对妻子把他带到郑州市第八人民医院来看病,并且被诊断为躁狂发作这件事很不满意。刘某不停地插话,打断妻子诉说有关自己近期的事情,并进行各种解释,且讲话速度快、声调高亢,自认为思维敏捷、正常,感觉根本就没有精神疾病,有病和不正常的应该是妻子。刘某躁狂发作时自我感觉良好、无自知力,不愿意配合医生进行治疗。

这是非常典型的躁狂发作,在问诊环节基本可以初步确定诊断结果……张中发说,躁狂症以情感高涨或易激惹为主要临床表现,伴有精力旺盛、言语增多、活动增多,严重时可有幻觉、妄想、紧张等症状。

刘某妻子说:“两年前,丈夫所在的公司破产了,他失业后拿出家里的所有积蓄去做生意。半年前,丈夫投资失误,亏损了一大笔,这可让他遭受了前所未有的打击。从那开始,丈夫经常失眠,整夜睡不着觉……后来,丈夫自称拥有了赚大钱的秘诀。”这时,刘某抢着对医生说:“我精神上没毛病,唯一就的问题就是睡眠不好。我现在做的这些事都是正确的,肯定会挣到很多钱。”

事实上,从刘某的话多、失眠、夸大、功能亢进、活动增多、思维奔逸、妄想等特征,可以确定刘某已经进入了躁狂中期的自然病程,如果不进行控制和专业治疗,很有可能会发展为双相情感障碍,导致躁狂症状消失,发展为重度抑郁。张中发提醒说,躁狂状态时,患者自我感觉良好,通常对自己的病情没有认识能力。躁狂症如果不及治疗,很容易反复发作,导致患者疾病慢性化、人格改变和社会功能受损。

张中发说,情感高涨或易激惹是躁狂状态特征性表现,伴随着思维奔逸、意志行为增强。常表现为协调性精神运动性兴奋,也就是情绪、内心体验、意志行为之间协调一致;思维联想加快,言语增多,出口成章,内容丰富,诙谐幽默;感觉思维变得非常灵敏、聪明、反应迅速;自我感觉良好,夸大自己能力、财力、地位,认为自己有本事,可以做大事、挣大钱;患者活动多,好交往,好管闲事,要干大事,要做许多事,不停忙碌;精力旺盛,睡眠减少,不知疲倦;做事有头无尾,容易被周围发生的事情吸引而转移注意力,对结局过于乐观,行为草率,不顾后果;好花钱,追求享乐,随意挥霍;容易和他人发生冲突,产生冲动行为等,严重时可表现出不协调症状,言语凌乱、行为紊乱,有幻觉、妄想等症。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

2019年郑州国际唇腭裂救助公益行动报名启动

2019年郑州国际唇腭裂救助公益行动报名启动,贫困家庭的唇腭裂患儿可向郑州市第一人民医院申请免费手术。

2019年7月25~31日,来自世界各地的30多位整形外科专家、麻醉专家、儿科专家、五官科专家,为全国贫困家庭的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗。

郑州市第一人民医院作为该项目定点医院,已经是第14次承办此类活动。目前,医院已经为2364名唇腭裂患儿进行了免费手术。

服务对象:年龄在18周岁以下的唇腭裂患者。

报名截止时间:2019年7月24日下午5时。

免费就医程序:报名后进行信息登记(患者家属可以通过电话、邮件等方式进行报名)。

特别提醒:术前筛查(患儿于2019年7月26日8时前,到医院门诊楼参加筛查)。符合手术指征的患者留院后,于7月27~31日实施手术。筛查未通过者,可参加郑州市第一人民医院开展的唇腭裂免费整形手术。

报名方式:

1.患儿家长可拨打电话报名:(0371)66326632 56580116 56580439

2.通过邮件以及官方网站(www.zzsdynmyy.com)进行报名。通信地址:郑州市东大街56号郑州市第一人民医院医务科。

3.详情请关注郑州市第一人民医院微信公众平台。

广告

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:南阳市中医院 景霆

网友:

请问西医和中医治疗肿瘤的区别在哪里?患者应该如何选择适合自己的治疗方案?

西医治疗肿瘤有两种观点,一是将患者体内的肿瘤细胞全部清除或至少把癌细胞消灭至足够数量,让患者在生存期内肿瘤不会再次发病;二是改变癌细胞的特性,使病程减慢甚至完全停止。西医治疗肿瘤常规方法有手术、放疗和化疗3种。手术切除肿瘤的治愈概率,取决于肿瘤位置、大小和性质。有些肿瘤长在深部无法触及,或是位于人体重要部位,则不能手术治疗。

放疗就是用放射线(如X射线、γ射线)杀死肿瘤细胞,可以对肿瘤细胞进行体外照射,也可以置入放射源进行体内照射;但放疗也会杀死正常的细胞,从而引起感染、出血、脱发等。

化疗主要是应用DNA(脱氧核糖核酸)合成抑制剂(如5-氟尿嘧啶)或细胞分裂抑制剂(如长春新碱、紫杉酚)之类的细胞毒性药物来抑制肿瘤细胞,同样对所有的分裂细胞具有杀伤作用,也会引起副作用。目前,还有一些肿瘤治疗方法在研究中,比如抑制血管生成、促进肿瘤细胞分化、免疫治疗、基因治疗等。

中医认为肿瘤的病因主要有正气虚损、气滞血瘀、热毒积聚、痰凝湿阻等。在传统中医理论指导下,结合现代医学理论,引进现代科学技术,依据多年临床实践研究,确立了扶正培本、活血化瘀、益气养阴、抗癌解毒等抗癌用药原则。近年来,经典药方的挖掘、研究、应用以及独特疗效,越来越引人关注。

景霆

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yiyaoweichengbao QQ:5615865

河南中医药大学第三附属医院

消化内镜中心主任李严生:

关于消化内镜您知道多少?



扫码看视频

专家名片:

李严生,河南中医药大学第三附属医院消化内镜中心主任;中国中西医结合学会消化内镜学专业委员会食管早癌专家委员会委员,中国医疗保健国际交流促进会中西医结合消化病分会青年委员,河南省中医药学会肝胆病分会常务委员,河南省医学会消化内镜学分会青年委员会委员,河南省中西医结合学会消化内镜专业委员会委员。擅长中西医结合诊治食管、胃肠、肝胆脾胰等疾病。

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85966391

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版未署名图片为资料图片