

压力性尿失禁 试试中医方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是压力性尿失禁

压力性尿失禁俗称“漏尿”，是以打喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时，出现尿液不由自主漏出现象为主要表现的一种疾病。多发于经产妇以及高龄女性，中国成年女性的患病率为18.9%，在50岁至59岁年龄段患病率最高。

在我国传统中医经典《黄帝内经》中就有对于本病的记载。《素问·咳论》中有言“肾咳不已，则膀胱受之”，描述的便是因咳嗽而出现漏尿的症状。

哪些原因导致压力性尿失禁

现代医学研究发现，随着年龄的增长，膀胱容量减少，逼尿肌功能下降，导致无抑制的膀胱收缩增加。衰老因素可能不一定会直接导致尿失禁，但增加了老年人发生尿失禁的风险。老年女性通常因盆底肌松弛、膀胱颈和尿道近端过度下移、尿道内括约肌功能障碍等，造成压力性尿失禁。

其他导致压力性尿失禁的常见病因有妊娠和分娩、肥胖、慢性咳嗽、长期便秘、久坐久站、重体力劳动等；随着年龄增加，雌激素减少和尿道括约肌退行性变；盆腔脏器脱垂；盆腔手术史等。

一些女性怕尿湿裤子太尴尬，就长期采用护垫、卫生巾等来应对，长此以往会导致会阴部皮疹、外生殖器官受摩擦破溃或炎症，甚至并发泌尿系统感染，最终影响到肾功能。

如何用中医方法 治疗压力性尿失禁

中医认为，压力性尿失禁属于“小便不禁”范畴。《诸病源候论》云：“小便不禁者，肾气虚，下焦受冷也。肾主水，肾虚下焦冷不能温制其水液，故小便不禁也。”下焦虚寒是尿失禁的基本病机。肾阳虚，气化功能失常，温化水液能力下降，难以制约尿液，故而小便失禁。

阳虚要温补，艾灸很重要。艾灸哪里呢？《黄帝内经》中云：“背为阳，腹为阴。”循行于人体背部的是人体两条阳气最充盛的经脉，督脉与足太阳膀胱经。

肾为元阳之根，太阳为巨阳。除了与这两大巨头联姻外，督脉还与人体诸阳经均有交会，如手、足三阳经与督脉相会于大椎穴；阳维脉与督脉交会于风府、哑门穴。所以督脉又称为“阳脉之海”，总督人体一身之阳气。带脉约束温补阳气，就要从督脉入手。

此外，还可以采用电针结合，“隔药灸”治疗尿失禁具有良好的临床疗效。电针直接作用于腹部经络腧穴，影响神经、肌肉系统，刺激逼尿肌和尿道内外括约肌，诱发盆底肌节律性收缩，增强盆底肌肉力量以改善控尿能力。配以辨证论治组方而成的中药外敷，隔药行督灸、带脉灸，温肾助阳，调节膀胱气化作用。通过其药力和温热效力改善膀胱及盆底肌的血液循环，促进损伤的尿道括约肌快速修复，有效改善压力性尿失禁患者的漏尿症状，提高生活质量。

尿裤子对于小宝来说再正常不过，但如果发生在成年人身上，可就有点尴尬了。有些人在咳嗽、打喷嚏或运动时，会控制不住地漏尿，严重影响生活、社交和工作。发生在成年人身上的这一问题就是压力性尿失禁。由于这类人群常常不敢接近他人，也不愿参加社交活动，所以也有人将它称为“社交癌”。如何用中医方法治疗压力性尿失禁？来听听潍坊市中医院东院区针灸科专家的解答。

妇幼知识 一点通

早产宝宝 如何进行日常照护

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

每年11月17日为“世界早产儿日”，2024年“世界早产儿日”的宣传口号为“有爱，有未来——早产宝宝更需要肌肤接触”。那么，早产宝宝的日常照护有哪些注意事项？

潍坊市中医院新生儿科专家表示，要创造最佳成长环境，注意保暖，早产儿最佳室温在24℃-26℃，相对湿度在55%-65%，衣服应以保暖、柔软舒适、简单、轻薄适度为原则。卧室门窗应定期通风，有利于宝宝追赶性生长，也能减少感染疾病的风险。

早产宝宝科学喂养很重要，宜少吃多餐。原则上是胎龄愈小、出生体重愈低，每次哺乳量愈少，喂奶间隔时间也愈短，并且根据奶后有无腹胀、呕吐及体重增长情况随时调整。早产儿更提倡母乳喂养。

早产宝宝抵抗力差，要注意隔离。接触宝宝前应严格洗手，尤其是在流感季节，家人如患传染性疾病，应尽量与宝宝隔离，减少其被传染的可能性。同时，早产儿皮肤发育不成熟，皮肤易感染，更应注意颈下、腋窝等特殊部位的皮肤护理，冬季更不能忽视对宝宝皮肤皱褶部位的清洁护理。

加强交流，促进情感发育。日常生活中，家人应多对宝宝说话、抚摸，双向沟通有利于宝宝早期的情感交流。抚触可促进宝宝的智力发育，且可减少哭闹，帮助其更好地睡眠。腹部的按摩可增强宝宝的消化吸收功能，对于新生儿尤其是早产儿，都是有利的。

新生儿需要额外喝水吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李蓓蓓

很多新手父母在喂养宝宝的时候会有一些疑惑：“新生儿喝了母乳还要不要喝水呢？”对此，记者联系到了潍坊市妇幼保健院新生儿科主任李忠良。

李忠良表示，一般来说，6个月内建议纯母乳喂养，母乳不足则选配方奶。两者水分充足（母乳大于90%，配方奶约85%），对宝宝已足够。新生儿仅需母乳或配方奶，无需其他补充。纯母乳喂养无需额外加水，人工或混合喂养时，若宝宝饮食排便正常，也不必额外补水。配方奶需按比例正确配制，稀释会降低营养，影响宝宝成长。

李忠良提醒，有一些家长觉得喝水能退黄疸，其实，黄疸程度跟喝水多少是没有关系的。喝太多的水，占用了孩子的胃空间，影响母乳的摄入量，反而不利于排黄疸。此外，有家长认为应该给新生儿喂葡萄糖水。通常情况下，不建议新生儿喝葡萄糖水，葡萄糖水虽然能迅速提供能量，但它并不含有新生儿成长所需的其他重要营养素，如蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。因此，如果新生儿摄入过多的葡萄糖水，可能会占用他们本应摄入的奶量，导致营养不良。还有一

些爸爸宝妈会担心孩子不喝水会脱水。其实，正常喂养通常不会导致孩子缺水。但某些疾病如进食少、呕吐、腹泻、高热多汗等，可能引起脱水，这时需及时补水并就医，以防水电解质紊乱。

那么，饮水过多会有什么危害？李忠良认为，过多饮水会减少母乳摄入，可能导致营养不良。此外，还会增加排尿，可能引起微量元素缺乏和肾脏负担，过量饮水甚至可致水中毒。特别是先天性心脏病或肾功能不全的新生儿，更易水代谢紊乱。

李忠良告诉记者，宝宝6个月后可开始尝试少量饮水，以培养良好饮水习惯，而非单纯补水。若辅食喂养得当，宝宝一般不缺水。若宝宝不爱喝白开水，妈妈不必担忧，只要每天总水分（含奶、水果及饮食中水分）达900毫升即可。最佳选择是烧开后放凉的白开水，避免含糖饮料、果汁、矿泉水及纯净水，这些水长期饮用对宝宝不利。家长应观察新生儿尿量和体重，必要时咨询医生调整喂养。每个宝宝之间都存在个体差异，是否需要喝水，还是需要根据宝宝自身的情况来定。