

## “泌尿健康日”来了 专家呼吁 爱“面子”更要爱健康

每当暴雨来临,如果城市下水道不给力,城市容易引发内涝。与城市下水道一样,被称为“人体下水道”的泌尿系统如果排“水”不畅,很容易引发泌尿疾病。今年6月16日是第4个“泌尿健康日”,专家提醒,泌尿健康无小事,爱“面子”的同时更要爱健康。 张薇 记者 李皖婷

### 女性:别让“尿失禁”成为“社交癌”

热爱广场舞的张大妈最近因为一些“难言之隐”,在小区“销声匿迹”。原来,这些天她只要突然起立或坐下时,就会有尿液不自主地流出,而之前她只有在咳嗽、大笑时才偶尔出现“漏尿”的情况,这让她的脾气变得很暴躁。经检查,张大妈是患了压力性尿失禁。

安医大一附院女性泌尿亚专科专家江长琴博士表示,尿失禁这一现象其实在女性中非常普遍,患者因担心尿湿衣裤而拒绝外出,所以压力性尿失禁亦被称为“社交癌”。

轻度的压力性尿失禁可以保守治疗,主要是改变生活方式,包括减肥、戒烟、避免过多饮用浓茶、咖啡等。此外还可以通过物理治疗、药物治疗,再辅助行为训练等形式来进行,例如采取持续的提肛运动等,每次收缩10秒、休息10秒,每次练习30次,每天三次。产妇产后6周内应注意休息,不要过多活动,不要过早负重、下地干活,以免引起盆底肌肉松弛。另外,还要积极治疗慢性咳嗽、便秘等疾病,避免长期腹压过高,导致尿失禁的出现。而对于中重度的尿失禁患者,多数都需要进行手术治疗。

### 男性:爱“面子”更要爱健康

在安医大一附院泌尿外科副主任医师张贤生看来,不少男士对待泌尿系统疾病的普遍态度就是:我身体这么强壮,怎么可能会得病?这导致许多男性疏于日常防范,最终疾病附体。

他建议,男性应实时调节自我情绪,避免精神长期压抑、沮丧或者忧愁悲观心情;尽量避免长时间骑自行车、泡热水澡、穿紧身牛仔裤;养成良好的卫生习惯,保持生殖器的清洁;洁身自好,预防性传播疾病;摒弃不良的生活习惯,尽量避免酗酒和抽烟,不吃过于油腻的食物,多喝水,不要久坐憋尿。

此外,男性应定期自检,如发现以下症状时,要及时就医:皮肤或黏膜出现损害,包括在生殖部位以及手、眼睑、口唇、舌、咽喉等处出现红斑、丘疹、硬结、水泡及溃疡等症状;尿路出现症状,如前尿道部分有轻度的热感,尿道内流出异常分泌物,或者出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、尿闭以及血尿等症状;腹股沟淋巴结肿大等。

调节自我情绪

养成良好卫生习惯

改变生活方式  
戒烟戒酒  
多喝水不憋尿

定期自检  
及时就医

## 老年抑郁渐多, 四成老人需要心理疏导

业内人士建议:老人心理疏导纳入政府购买服务范围内

02版

68岁退休老大爷  
义务维护小区环境17年

03版

夏季养心应做到  
心静自然凉、食宜清酸咸

05版

高考“后焦虑时代”  
家长也要缓解情绪

06版