



FAMILY

英国医学会组织编写

DOCTOR GUIDES

家庭医生丛书

女性尿失禁



症状
检查
诊断



治疗
调理
预防



福建科学技术出版社



FAMILY
 中国医学学会临床流行病学
 中国医学学会全科医学分会

DOCTOR GUIDES

家庭医生手册

女性尿失禁

症状

检查

诊断

治疗

调护

预防

中国医学出版社

女性尿失禁

英国医学会组织编写

家庭医生丛书

女性尿失禁

Dr. Philip Toozs-Hobson
(英) Prof. Linda Cardozo 著

黄雄飞 曹华 译 林肖瑜 校



福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-2000-19



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: URINARY INCONTINENCE IN WOMEN

Copyright © 1999 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1999 Family Doctor Publications

图书在版编目(CIP)数据

女性尿失禁/(英)霍森(Philip Tooze-Hobson),卡多佐(Linda Cardozo)著;
黄雄飞,曹华译. —福州:福建科学技术出版社,2000.10

(家庭医生丛书)

ISBN 7-5335-1696-6

I.女… II.①霍…②卡…③黄…④曹…

III.女性-尿失禁-诊疗 IV.R694

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第29174号

家庭医生丛书

女性尿失禁

Dr. Philip Tooze-Hobson 著
(英) Prof. Linda Cardozo

黄雄飞 曹华 译 林肖瑜 校

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

福建省地质印刷厂排版

东莞新扬印刷有限公司印刷

32开 2.75印张 50千字

2000年10月第1版

2000年10月第1次印刷

印数: 1-5000

ISBN 7-5335-1696-6/R · 337

定价: 18.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承接厂调换

目 录

什么是尿失禁	7
膀胱的功能	12
为什么尿失禁好发于女性	18
查查哪里出了问题	23
压力性尿失禁	30
急迫性尿失禁	43
膀胱排空困难	51
泌尿道感染	62
与尿失禁有关的其他问题	69
问题的解决：辅助用品和用具	75
哪种治疗适合你	80
术语	82
索引	83

什么是尿失禁

尿失禁是不自主的漏尿,它会产生社会性或卫生性问题。尽管尿失禁比较常见,且极少危及生命,但往往令人感到痛苦和尴尬,甚至严重影响生活的质量。

尿失禁可相当轻微,也可非常严重。症状轻时,偶尔少量的漏尿不致令人难堪,还不成问题。症状严重的人却不得不整天使用尿垫,避免参加正常的活动,如体育运动,总要担心别人会闻到自己身上的尿味。

引起尿失禁的原因很多,有些病因很容易去除,如同合理调整饮食即可消除便秘,使用抗生素便能治愈泌尿道感染一样。另外一些尿失禁的病因,需要手术或长期服药才能解决。

写这本书的目的在于帮助人们认识尿失禁及其治疗。尽管本书不能代替医生的意见,我们仍希望它有助于你了解有关尿失禁的更多知识。本书还涉及泌尿系统的其他疾病,



一个普遍存在的问题
约30%的女性遭受尿失禁之苦,这令她们难受,影响了正常的生活。

例如反复发作的膀胱炎或膀胱疼痛，因为并不是所有患膀胱疾病的女性都有漏尿问题。

—— 哪些人易患尿失禁 ——

尿失禁常见于生过孩子的妇女，但儿童、男性以及未生育的女性也可发生。

在英国，大约250万~300万的女性患有尿失禁，这还是保守的估计，因为许多女性羞于承认自己有尿失禁。最近的研究显示约30%的女性有这种疾病。



生育过的妇女

尿失禁通常好发于女性，尤其是生育过的妇女。但也可发生于男性或儿童。

—— 尿失禁有哪些症状 ——

除了漏尿，尿失禁和膀胱的疾病还有其他一系列症状，如排尿次数较正常时增多，即所谓的尿频，以及尿痛或排尿困难。还可出现一种突然产生、难以控制的尿意，称为尿急，如不能及时入厕，尿液就会流出来。这些都是膀胱炎症的常见症状。有人在夜间较频繁地起床排尿，称为夜尿。还可出现尿不尽感（膀胱排空问题）。有时很想排尿却排不出来，或者排尿有踌躇感，即排尿延迟。

到哪里寻求帮助

目前，患尿失禁的妇女通常要在得病5年后才开始寻医问药，她可能是感到羞于启齿，或认为那是生过孩子后“预料之中的事”，甚至以为根本无药可治。有时她会试着自己来解决这个问题，比如频繁地排空膀胱，以防因膀胱内储有足量的尿液时发生漏尿。

应该相信可以通过许多渠道找到帮助，比如求助于医生、尿失禁专科的专家及在当地社区工作的一些控尿咨询人员等。治疗的方法也很多，简单的仅需改变生活方式，有的则需要手术。通过治疗，几乎每个尿失禁患者的症状都能得到某种程度的改善，有的患者还能更有效地控制症状。

病例：压力性尿失禁

36岁的萨拉·亨特有咳嗽时漏尿的症状，是从30岁生了第二个孩子后开始的。最初在上健身课时有轻微的漏尿，她不得不停课，此后3年症状更加严重，无法再去健身房，最后发展到有一天在接送女儿时竟然当众漏尿，她只得去找医生看病。



医生的帮助

当萨拉发生当众漏尿后，她为自己患有压力性尿失禁求助于医生。

此时，她每逢外出都得用卫生巾，因为外出前总要上厕所，给她的朋友们落下了笑柄。

医生建议萨拉去当地医院进行尿流动力学检查，结果表明她患有压力性尿失禁。这时候她还拿不定主意，是否再生孩子，于是请教了一位控尿咨询人员，后者教她进行骨盆底的锻炼，经过4个月的锻炼，现在她已能够控制症状了。当她去健身房时，她使用一个很大的阴道棉塞，运动时不再漏尿了。

病例：急迫性尿失禁

65岁的多萝茜·伊万斯去看医生的原因是她老要上厕所。她在当地的大多数商场知名度很高，因为她购物时，经常使用那里的厕所。她发现如果不能时常排空膀胱，就有要漏尿的感觉，有时在找到厕所时已发生了漏尿。她的医生送她到一位控尿咨询人员那儿，要求给她提供尿失禁患者专用的尿垫，那位控尿咨询人员却建议她去当地的医院检查，尿流动力学检查结果显示她患有不稳定膀胱。

多萝茜开始服用奥昔布宁，并进行膀胱训练治疗（见第46页），现在她外出购物时可以不再上厕所，也无需为防止漏尿而携带备用的内裤。



让生活更轻松

多萝茜的急迫性尿失禁通过膀胱训练、治疗及服用奥昔布宁得到了改善。

要 点

- 尿失禁是一个常见的问题。
- 它会引起一系列的症狀。
- 女性常不愿意求助。
- 可通过许多途径得到帮助。

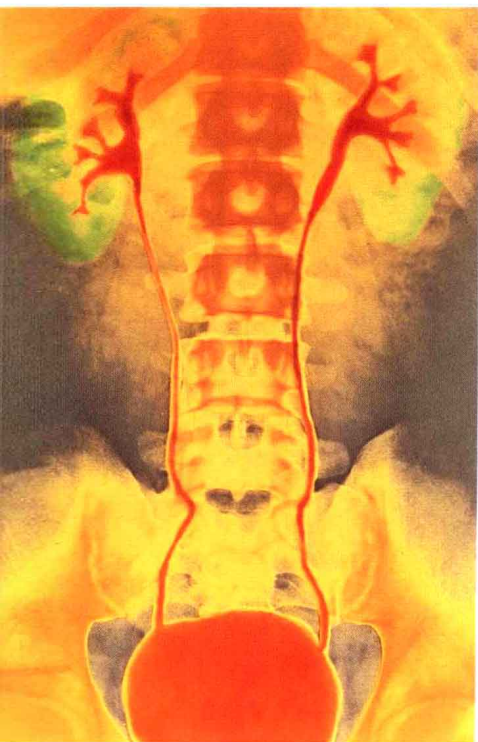
膀胱的功能

了解膀胱的功能很重要，因为尿失禁的类型很多，分别由不同的原因引起，需要采取相应的治疗措施。

膀胱的解剖

膀胱是由肌肉（逼尿肌）构成的大小可变的空腔脏器。尿液由肾脏产生，通过输尿管到达膀胱，并在膀胱里储存直到排尿时释放。储尿是通过膀胱底部的环形肌肉即尿道括约肌的收缩来实现。膀胱颈是膀胱和尿道交接之处，由骨盆底肌肉固定它的位置。骨盆底肌肉构成骨盆的吊袋样结构，支撑膀胱、阴道和直肠。

骨盆底部结构有助于将尿道位置固定在骨盆的下方。当因咳嗽或打喷嚏引起腹压升高时，升高的压力会传到尿道，并以同样高的压力传到膀胱，这称为压力传递原理，是

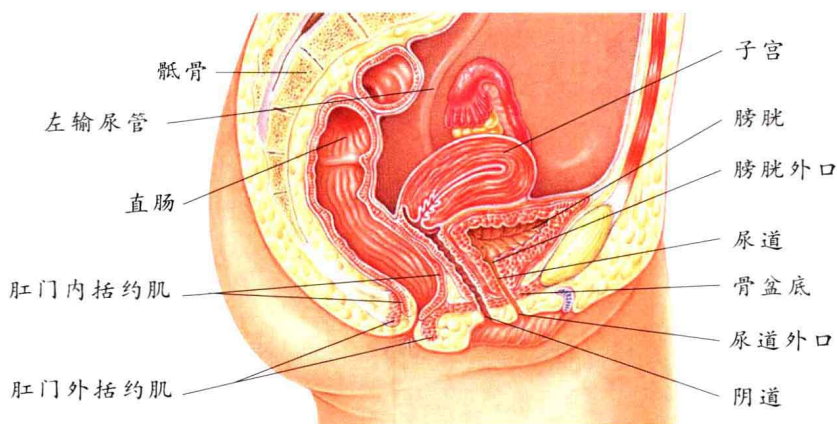


泌尿系统

这张X光照片显示肾脏（顶端）、膀胱（底部）以及输尿管（连接肾脏和膀胱的管道）。

女性膀胱的位置

膀胱是位于下腹部的肌性脏器。它的功能是储尿（血流通过肾脏时滤出尿液，经输尿管运输至膀胱），直到尿液排出。



我们理解人体控制排尿机制的基础，也是外科手术所依据的原理。

膀胱的功能相当复杂，需要大脑多个部位来共同协调，包括自主的和自主的运动。可以通过仔细研究尿道括约肌来说明。尿道括约肌由两个部分构成，每一部分具有不同的功能。内括约肌由非随意肌构成，大脑对它的控制是无意识的，它保持恒定的压力，收缩时尿道口关闭。它的功能是通过尿道粘膜来实现的。尿道粘膜由许多皱褶构成，当受压时形成一个不透水的封口。外括约肌由

随意肌组成，当试图抑制排尿时，它和骨盆底肌肉就会发生有意识的收缩。它的收缩力很强，但容易疲劳，所以持续时间短，这就可以解释当一阵喷嚏发作，打第三或第四个喷嚏时才会出现尿液流出。

膀胱的调控

新生儿每隔一小时即反射性排空膀胱，这意味着当膀胱充满时即可自动排空。这个过程仅由膀胱以及连接膀胱和脊髓的神经参与，大脑没有介入。膀胱充盈时感觉神经被刺激，即作用于运动神经，引起膀胱的收缩，同时尿道开放，使尿从膀胱排出体外。膀胱充盈后排空，它还没有储尿的功能。

反射性动作

婴儿对膀胱没有控制能力，每隔约一小时便不自主地排空膀胱。

当婴儿长大（约2岁时），大脑发育渐趋完善，开始阻断来自感觉神经的信息，并可抑制使膀胱肌肉收缩的冲动，从而阻止反射性的膀胱排空。

膀胱的功能增强并发育成一个储尿的器官。从小时候的便壶训练中，人们学会了哪些是可以接受的行为，并开始使用参与控制膀胱的那部分大脑。



更高级的大脑功能也可影响膀胱，例如：听到流水声时会产生尿意。

膀胱的功能

膀胱功能的实施可分为两个截然不同的阶段，即充盈-储存尿液和排空尿液。

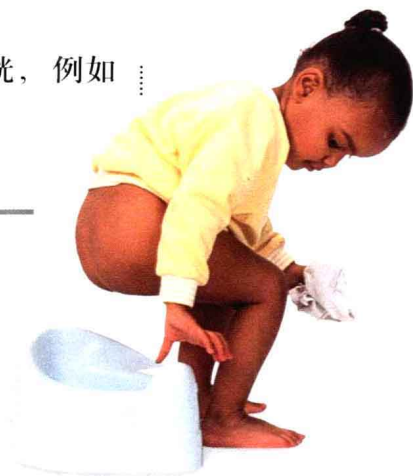
充盈阶段，尿道收缩关闭，膀胱则松弛、扩张直到充满尿液。排空阶段，在膀胱壁的逼尿肌收缩前尿道松弛，尿液经尿道排出体外。

排尿的频率决定于尿量的多少和膀胱储尿的容量。如果一天喝水1500ml而膀胱的容量为400ml，一天排尿约4次。如果膀胱容量仅100ml，一天就得排尿15次。如果喝两倍的水，则排尿次数为原来的两倍。

正常排尿的频率是每天7次或不超过每两小时一次。年轻女性膀胱的正常容量是400~600ml，而通常膀胱储尿250~400ml时就想排空。当年龄增大时，膀胱容量趋于减少，导致排尿次数增多，尤其在夜间。

问题是怎么产生的

如果膀胱颈和尿道括约肌损伤（可在分



便壶训练

当支配膀胱的神经发育成熟时，小孩对排尿的控制能力增强，膀胱的功能也逐步完善。