

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

老年女性尿失禁

周作新 编著
梁勋厂 李洪珊



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离老年女性尿失禁

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

周作新 编著
梁勋厂 李洪珊



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离老年女性尿失禁/周作新等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5694-4

I. 远… II. 周… III. 女性: 老年人—尿失禁—防治
IV. R694

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157364 号

非常健康 6+1

远离老年女性尿失禁

编 著 周作新 梁勋厂 李洪珊

责任编辑 李 纯

助理编辑 李芙蓉

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 7.125

字 数 79 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5694-4

定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎 雪

策划人 李 纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

张奶奶今年67岁,10多年前她出现漏尿,干活稍微累一点,就会有尿滴在内裤上。她起先没有在意,后来病情越来越严重,咳嗽一下、打个喷嚏、提点稍重的东西,甚至大笑一下,尿就会流出来,弄得裤子常年是湿的。她十分痛苦,但这种难言之隐又怎能启齿呢。即使是在老伴面前,她也羞于告诉他。

张奶奶过去是个爱说爱笑的人,还常常到邻居家串门。自从发生了漏尿后,害怕身上带有尿骚味,不愿意接近他人,更不愿意参加社交活动,生怕别人嘲笑。老伴去世以后,孩子们又都在外面工作,家中就剩她一个人。她常常独自坐在家里发呆,更加孤僻而自卑。3年前,她的小女儿研究生毕业后参加了工作,收入颇丰,买了大房子,曾经几次要接母亲一起住,让她享享清福,可母亲总是推三阻四,就是不愿意去。张奶奶想,漏尿这事即使是在自己的女儿面前,也难于启齿。去年,她又出现了子宫脱垂,脱在阴道外面像个小“白兰瓜”。由于裤子摩擦,表面鲜血淋淋,加上尿的浸渍,时间一长发生了感染,导致糜烂化脓,身上散发着阵阵难闻的臭味,老人精神和肉体上极为痛苦……

张奶奶这也算是得了病吗?可以治疗吗?能治好吗?本

引
言

书将让您懂得张奶奶得的是一种叫做“老年女性尿失禁”的病；这种病并不是因为人体衰老而出现的自然现象，而是一种已经成为世界五大疾病之一、严重影响女性病人生活质量的疾病。这种病是可以治疗的，如今，越来越引起世界各国的重视。同时，本书向您介绍老年女性尿失禁发病的原因，病人如何上医院求医，医生可能给您做什么检查，作出诊断后如何进行治疗；此外，病人如何通过生活调理、家庭护理和体育锻炼等，促进身体的康复。特别要提醒的是，女性得了这种病以后，不要不好意思“自己解决”，应鼓起勇气到大医院，找泌尿外科或妇产科医师及时诊治，让自己早日走出痛苦的沼泽。

人生是美好的，每一个人，包括老年人，都应该考虑自己的人生价值，要有一个积极的、热情的、健康的生活心态，同时做到老有健康、老有所为，不愧“人为万物之灵”这个称号。



老年养生保健谚语

- (1) 山中易找千年树，世上难寻百岁人。
- (2) 四十岁前人寻病，四十岁后病找人。
- (3) 日日平安日日福，寿长福大大满足。
- (4) 常伸懒腰乃古训，消疲养血又养心。
- (5) 日撮谷道一百遍，治病消疾又延年。
- (6) 最好的医生是自己，最好的药物是时间；最好的心情是宁静，最好的运动是步行。
- (7) 情极百病生，情舒百病除。
- (8) 笑口常开，青春常在。
- (9) 德能改相，善可延年。
- (10) 养生先养德，积德能积寿。
- (11) 人要有精神，不怕老和贫，叫化子唱歌穷开心，杨令婆跳舞老天真。
- (12) 快乐源自心境，健康在于快乐。
- (13) 千保健，万保健，心态平衡是关键。
- (14) 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年。
- (15) 健康是你自己的事，健康面前人人平等，你遵循健康规律，就会一生平安幸福；你违背健康规律，肯定碰得头破血流。
- (16) 助人为乐，知足长乐，自得其乐，就能永保快乐。
- (17) 金钱财可以“千金散尽还复来”；而健康却是“一江春水向东流”。
- (18) 健康是“1”，金钱、事业、地位、家庭、幸福等都是“1”

老年养生保健谚语

后面的“0”，如果有了“1”，后面的“0”才能存在；如果没有“1”，后面的“0”就失去意义了。

(19) 健康不得病，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会。

(20) 健康是人生第一资本，一旦失去了健康，就失去了工作和赚钱的资本。

(21) 预防疾病，拥有健康，创造财富；忽视健康，重病缠身，人财两空。

(22) 德靠自修，神靠自养，乐靠自得，趣靠自寻；忧靠自排，怒靠自制，喜靠自节，恐靠自息。养生以得神，得神而延寿。

目 录

第一部分 女性尿失禁 病人痛苦不堪

一、尿失禁,给病人带来不尽的烦恼 / 003

(一) 尿失禁,给病人带来无限的痛苦 / 004

(二) 尿失禁,严重影响病人生活质量 / 005

(三) 尿失禁,一种不致命的“社交癌” / 006

二、尿失禁,老年女性一个普遍的问题 / 007

(一) 尿失禁,原来这也是一种病 / 008

(二) 尿失禁,世界五大疾病之一 / 009

(三) 尿失禁,不能说是衰老的标志 / 010

(四) 尿失禁,原来是可以治好的 / 010

三、尿失禁,原来是控尿“阀门”关不严 / 011

(一) 尿失禁,老人常见的两种类型 / 012

(二) 尿失禁,缘于“麻烦制造者” / 013

四、诊断尿失禁,找出“阀门”失控原因 / 014

(一) 病人上医院治疗“尿失禁”有程序 / 015

(二) 治疗“尿失禁”,花钱有技巧 / 020

五、治疗尿失禁,让病人淋漓“禁止” / 024

(一) 尿失禁的行为治疗 / 025

目 录

(二) 尿失禁的尿道内口注药 / 027

(三) 尿失禁的电刺激法 / 027

(四) 尿失禁的药物治疗 / 027

(五) 尿失禁的手术治疗 / 030

第二部分 女性尿失禁 重在全面调控

一、尿失禁病人的心理调控 / 038

(一) 尿失禁病人的不良心态 / 038

(二) 尿失禁病人的心理调控 / 043

二、尿失禁病人的紧张情绪调控 / 045

(一) 生活中不可缺少紧张 / 045

(二) 保持紧张的生活方式 / 046

三、尿失禁病人的生活调控 / 053

(一) 适度从事运动 / 053

(二) 力所能及的事自己办 / 054

(三) 保持健康的性生活 / 054

(四) 按压人体两个“长寿穴” / 056

(五) 适量饮茶,不宜吸烟 / 058

第三部分 尿失禁病人 极需家人关爱

一、尿失禁病人,需要一个自己方便的“家” / 063

(一) 居室的一般要求 / 063

(二) 室内的生活布局 / 068

二、尿失禁病人,家庭护理是一种特别需要 / 069

(一) 照顾病人适量喝水 / 070

(二) 帮助病人搞好卫生 / 070

(三) 关注消极病人动态 / 074

三、尿失禁病人,打破顾虑上医院就医 / 075

(一) 尿失禁病因复杂 / 075

(二) 缺少对尿失禁的认识 / 076

(三) 动员病人去医院就医 / 077

(四) 医生改变了她的生活 / 077

四、尿失禁病人,需要家人理解与支持 / 078

(一) 多关心,满足病人的心理和保健需求 / 079

(二) 多说服,驱散病人心头上的各种疑团 / 081

目
录

(三) 多支持,让病人树立战胜疾病的信心 / 084

(四) 多沟通,多给予病人一些同情和宽慰 / 087

(五) 多鼓励,帮助病人克服心理上的依赖 / 089

第四部分 女性尿失禁 合理调节膳食

一、老年人对膳食营养的需求 / 096

(一) 老年人的营养需求原则 / 096

(二) 老年人餐次与热量分配 / 100

(三) 女性的“数字化”饮食模式 / 101

二、合理膳食保证营养需要 / 104

(一) 病人营养失衡损害健康 / 104

(二) 病人膳食的金字塔分布 / 105

三、有助于老年人健康长寿的食物 / 107

(一) 老年人的有益食物 / 107

(二) 老年人的营养食谱 / 113

(三) 老年人的饮食误区 / 115

四、老年人膳食小窍门 / 117

(一) 长寿膳食的特殊要求 / 117

(二) 老人进食水果有讲究 / 120

(三) 进食低盐饮食的方法 / 121

(四) 了解食物的药物效用 / 122

五、尿失禁病人的饮食调理 / 124

(一) 节制饮食 延年益寿 / 125

(二) 节制饮食 注重平衡 / 127

六、尿失禁病人的药膳疗法 / 136

(一) 药膳材料分类 / 136

(二) 辨证选用药膳 / 136

(三) 抗衰药膳举例 / 140

(四) 病人养生药粥 / 142

第五部分 女性尿失禁 运动促进康复

一、康复运动,增强盆腔肌肉收缩力 / 147

(一) 盆腔肌肉损伤是重要原因 / 147

(二) 积极运动治疗尿失禁 / 148

(三) 尿失禁的五步操治疗 / 155

二、康复运动,帮助产妇预防尿失禁 / 157

(一) 锻炼让新妈妈变得更加美丽 / 157

目 录

(二) 锻炼恢复新妈妈的最佳体形 / 158

三、康复体育,让老年病人焕发青春 / 163

(一) 康复运动的作用 / 163

(二) 康复运动的方案 / 165

(三) 老人锻炼五项指导原则 / 169

(四) 中老年人的运动处方 / 170

第六部分 女性尿失禁 治疗预防并举

一、女性尿失禁,发生于“内扰外患” / 180

(一) “内扰”——泌尿系统的相关因素 / 180

(二) “外患”——泌尿系统外的诱因 / 184

二、女性尿失禁,适度减肥促改善 / 188

(一) 伴发疾病治疗需减肥 / 188

(二) 节食防止中老年肥胖 / 190

(三) 女性减肥的15种食品 / 192

(四) 进食药膳可促进减肥 / 198

(五) 老年人运动有助减肥 / 200

(六) 老年人减肥须得法 / 202

三、女性尿失禁,积极预防是
关键 / 203

(一) 心情开朗豁达 / 203

- (二) 防止尿道感染 / 206
- (三) 同治慢性疾病 / 206
- (四) 产后注意休息 / 207
- (五) 避免过度劳累 / 208
- (六) 早发现早治疗 / 209