(上接05版)

失禁人生:那些被"羞耻"困住的妈妈们

有个 40 多岁的大姐,走着走着路,裤子就湿了。她不敢出门跳舞,不敢久站,有时炒个菜都炒不完,只能穿着尿不湿过日子。

王艳印象最深的是一个 51岁的女人。她告诉王艳, 自己已经尿频、尿急十多年。 这些年来,她跟人聊天半小 时,中间要上四五次厕所, 聊着聊着笑了,也尿了。没 法出去旅游,害怕找不到厕 所。"她来看医生那天,哭得很凶,说自己想死。"王 艳说。

尿失禁并不危及生命, 但漏尿、脏器脱垂、性交疼 痛带走的不仅是健康的感 受,更是生活的质量。漫长 的失禁生活里,尊严早和湿 哒哒的裤子一样不见天日。

幸好,因为年轻,又及时进行了治疗,王艳的失禁情况有了很大改善。医生告

诉她,如果不治疗,随着年龄增长,尤其是绝经期的激素变化,有相当大的风险出现脏器脱垂。

这让她想起了在门诊遇 见的那些 50 多岁子宫脱垂的 女人。"我不愿像婆婆说的那 样,忍忍就过去了。" 王艳想 做一个健康、强壮的人,能 带着孩子在阳光下自由奔跑, 也能享受正常的夫妻生活。

好在一切都不晚。



谭快玲指导 患者做盆底 肌运动。

众目睽睽之下的失禁,让她感到人生失控

5月7日, 鲁衍(化名)正 在湖南省妇幼保健院盆底中 心接受第三个疗程的治疗。

今年53岁的她是长沙宁 乡市人,在外人看来,她的 生活十分幸福:能干的丈夫, 乖巧的孩子——但崩溃早在 1990年就开始了。

"生下第一个孩子后的几年,我就出现了总要上厕所的情况。"鲁衍告诉今日女报/凤网记者,一开始,她并没有放在心上,直到"憋不住的感觉"变成了真实地"控制不住"。

丈夫带着鲁衍来到镇上 卫生院,后来又辗转到上级 医院,只是没能从医生那里 获得一个准确答案,便带着药 "回家观察"。

这些药起到了缓解作用, 但没有解决问题。鲁衍不愿 再去医院,便自行在诊所买药 服用。她也曾问过妈妈、婆婆 和姐妹们,得到的建议五花 八门,只是那令她尴尬痛苦 的症状依旧执拗存在。

就这样靠着药物维持了好几年,鲁衍的情况愈发严重。深夜,她会噌一下从床上弹起来,只是没等一只脚跨下床,一股热流早已顺着大腿淌到脚跟,"滴哒嘀嗒"的水声,在深夜中似乎特别响亮。

晚上频繁起夜,鲁衍整晚 睡不着。自控能力的减弱,逼 得她在床边放了个盆。 不久后,她在中巴车上 尿了裤子。

那是一个端午节,鲁衍和父母一起坐车回家过节。到了半路,她毫不意外的晕车了,呕吐的同时,"就感到下半身一阵湿"——不仅是漏了,尿液还湿透了坐垫,流到了车厢的地板上。

"光天化日, 奇耻大辱。" 鲁衍告诉记者, "那一瞬间, 想死的心都有了。"

自此后,鲁衍开始穿成 人纸尿裤。有时出门匆忙忘 了用,便发生了好几次在陌 生人面前尿湿裤子的情况。

鲁衍不愿再出门,因 为出门后基本都在找厕所、 上厕所,不然会走着走着, 尿液就流出来。即便用了 纸尿裤,她也总感觉身上一 股怪味。 2014年,鲁衍决定到 中南大学附属湘雅医院检查。这一次,医生明确告 诉了她"尿失禁"这一名词, 给出的建议是手术治疗, 但不保证以后会不会复发。

害怕的鲁衍"跑"了。 看着妈妈饱尝痛苦与 不便,一开始认为"不重要" 的女儿紧张了起来。2019 年,她将妈妈带到湖南省 妇幼保健院盆底诊治中心, 开始尝试系统治疗。

"她刚来的时候,是垫着纸尿裤的。"帮助鲁治疗康复治疗的盆底诊治疗的位于。 一个康复师龙婷回忆,生活一个康复师龙婷回忆,失禁,鲁衍已经是中度尿七到,传一人不会过系统治疗后,在此是大大好转,"现在此晚上只要起来一到两次就可以了"。



30年里,鲁衍饱受失禁造成的人生困扰。接受治疗,是女儿带她走出的勇敢且必要的一步。

■数据

发生率 23%~45%,尿失禁为何"偏爱"女性

"尿失禁其实就是一种盆底功能障碍性疾病。"湖南省妇幼保健院盆底诊治中心主任医师罗军告诉今日女报/凤网记者,这种疾病包括了很多症状,如子宫脱垂、阴道膨出、尿失禁、性功能障碍、阴道松弛、慢性盆腔疼痛、便秘等。在女性群体中,尿失禁发生率在23%~45%之间。

临床表现上,尿失禁分为轻度、 中度、重度。轻度指女性在咳嗽、 打喷嚏、提重物时出现的漏尿;中 度是在正常走路的情况下会出现漏 尿;重度则是患者完全控制不住尿 液流出。

"尿失禁之所以'偏爱'女性,是因为女性要经历怀孕、分娩这一系列过程,包括围绝经期(指妇女绝经前后的一段时期)激素变化影响,在此过程中很容易发生骨盆底肌肉、神经受损,导致对尿道的控

制力减弱,在腹压突然增大时,就会更容易出现'漏尿'现象。"罗军介绍,大约20%~30%的年轻女性在产后会出现尿失禁的情况,围绝经期妇女发病率则达到30%~50%。

湖南省人民医院产科主任尤胜则表示,年轻女性的生育次数和胎儿大小也会影响到盆底肌肉和筋膜的功能,多胎妊娠、胎儿过大、羊水过多都是造成尿失禁的原因,"盆底肌肉和筋膜功能障碍造成阴道前壁膨出,也就是尿道的塌陷,导致患者无法憋尿"。

"盆底损伤更多时候是一种'看不见的损伤'。"长沙市妇幼保健院盆底与产后康复中心副主任谭快玲介绍,这种损伤往往在产后1个月,甚至是产后1~3年才会显现,"老一辈人有生了很多个孩子的,她们并不是没有遭受痛苦,而是她们的痛苦不为人知"。

■声音

别让失禁的痛苦只存在于"隐秘的角落"

已在湖南省妇幼保健院盆底诊治中心工作了10年的龙婷告诉今日女报/凤网记者,在她们中心,因为尿失禁来就诊的患者占到40%,其中不乏衣着光鲜的女性。

在生活中游刃有余,但这份痛苦绝大多数时候都在隐秘的角落发酵。也正是因为这份羞耻感,很多人都是拖到中度或者重度尿失禁才来就诊——在谭快玲接诊的患者里,最多的就是四五十岁到了更年期的女性。

延误治疗的,也有一些年轻女性。婆婆告诉儿媳,这不是什么病,只是月子没坐好;又或者新手妈妈们因为工作、家庭两头兼顾,忙到根本顾不上自己。

"最后往往是丈夫觉得与妻子在 房事中出问题了,对性生活不满意, 她们才想着来治疗。" 谭快玲说。

尿失禁的隐秘角落还藏在成人

纸尿裤的生产规模里。来自中国造纸协会生活用纸专业委员会的统计数据显示,2019年,成人失禁用品市场规模达到93.90亿元,与2018年相比增长33.60%,市场规模复合年均增长率达到15.5%。记者在某知名购物平台搜索"成人纸尿裤",发现几乎每一个产品下均备注了女

性尺码,一些卫生巾品 牌也在最近几年相继 推出了专为女性漏尿 设计的纸尿裤产品。

不过,相比日本

33% 这一数字,成人失禁用品在我国吸收性卫生用品中的占比仅为8%,这与长期的尿失禁羞耻不无关系。

■科普

失禁成失控?治疗让生活重回正轨

"患者应消除羞耻感,积极治疗,可以很好地缓解甚至治愈疾病。同时,妊娠期和产后对盆底肌肉的锻炼也十分重要。"尤胜表示,这样不仅可以预防盆底障碍性疾病,也可以提高产后女性的日常生活质量和性生活质量。

谭快玲则介绍,怀孕前,备孕女性要提高体能,多做包括腹内外斜肌、腹直肌、腰方肌、腰大肌、髂腰肌、盆底肌在内的核心肌群训练等。怀孕时,要注意胎儿的生长速度,避免巨大儿和急产、难产情况,同时可在专业指导下做一些核心肌群锻炼。此外,产后42天要及时检查,经医生评估后接受康复治疗,避免劳累。更年期女性则需从生活起居

到日常饮食等方面做好 保健,避免不良刺激, 保持良好生活习惯,保 障充足睡眠等等。

"以前,盆底肌康 复还算是新概念,但

现在这种治疗方式正在逐渐推广。" 尤胜介绍,从 2010 年国家开始重视 产后康复开始,越来越多的女性对 盆底功能障碍性疾病有了更多了解, 不少产妇主动向医生咨询产后康复

尤胜提醒,如今出现了不少产后康复机构和私密部位修复机构,由于针对这一领域的市场监管还不太完善,所以产妇和患者"要注意甄选,选择正规机构"。