

近 1/3 中国成年女性受尿失禁困扰，平均每 3 名妈妈就有 1 人出现盆底功能障碍

失禁人生：那些被“羞耻”困住的妈妈们

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷 张秋盈 陈洪

乡村超市，老板娟子在进货时捎上了几包成人纸尿裤，随后摆放在货架深处。村里没人会购买，但这是她一直坚持的习惯，也是她的秘密。

行驶的中巴车上，晕车的鲁阿姨来不及清理呕吐物，就看到从座椅上滴落，并在车厢地板上漫延开的水渍。

卫生间里，王艳把裤子藏进柜子，熟悉的味道还在空气中缠绕，阳台上很多条还没干的裤子在风中摇晃。

一股热流涌出，有时会顺着大腿淌到脚跟——这种感觉，不仅被以上这 3 个女人经历了无数次，也被接近 1/3 的中国成年女性体会过。

这就是“尿失禁”，又被患者自嘲为“社交癌”。据国家卫健委通报，中国 60 岁以上的老年人中，有超过 4000 万人失能失禁，近 1/3 的成年女性受尿失禁困扰。

在过去不久的母亲节和即将到来的儿童节之间，我们关注了产后失禁的妈妈。她们迎来了新生，却又走入另一场黑暗。

“几乎平均每 3 名妈妈中，就有 1 个出现盆底功能障碍。”长沙市妇幼保健院盆底与产后康复中心副主任谭快玲告诉今日女报 / 凤网记者，大多数盆底肌损伤在生育第一个孩子时就已出现，但很长一段时间里，这都成为了妈妈们的难言之隐——跟随着控制不住的尿意，她们的人生也一度失控。



患者在接受专业的盆底治疗。

婆婆说，女人生了、松了、漏了“很正常”

可爱的孩子们围绕在身旁，这是 6 年婚姻给予她的宝贝。对此，31 岁的湘潭全职妈妈王艳（化名）是又爱又恨——很长一段时间，她会忍不住迁怒孩子，因为是生育让她经历了一段难以启齿的失禁生活。

问题出在怀二宝的时候。那一年，27 岁的王艳发现，只要一咳嗽，或者打个喷嚏，身下就是一股热流袭来。她的孕吐格外严重，每次撕心裂肺的吐完，额头湿了，裤子也湿了。“怕是孩子压到了，生出来就好了。”王艳安慰自己，为了避免尴尬，她尽量不出门。即使迫不得已要出去，她第一件事就是找卫生间，实在不行，隐秘的角落也可以解决问题。

但生完二胎的头几天，情况愈发糟糕，她几乎大小便全部失禁。每每来了点感觉，她只能把小孩一放，然后朝厕所冲去。

但基本都来不及。“身上永远一股味儿。”王艳偷偷把换下来的裤子藏在一边，然后分批清洗。她怕一下洗得太多，丈夫会有疑问。她不敢靠近丈夫，夜深人静，就抹着眼泪幻想可能出现的婚姻危机。

丈夫早就看在眼里，也曾询问自己的母亲。妈妈告诉他：“这很正常啊！女人生了小孩下面就松了，没问题的。”

但王艳不明白，为什么只是生了回孩子、做了回母亲，就要承受这样的羞耻。

这个问题和老是湿哒哒的裤子一起折磨着她。她开始怀疑丈夫，他的一个眼神，一个动作，她都能从中解读出“嫌弃”。她低头看着怀里的婴儿，鼻子却一酸。

“要不是后来长沙看医生，我真的就抑郁了。”回忆起自己的产后状态，王艳心有余悸。当时，丈夫带着她来到长沙市妇幼保健院就诊，检查后才得知，原来这是一种因为生育造成的盆底肌损伤，可以通过治疗和训练来改善。

医生还告诉她，其实 70% 的损伤都是顺产第一个孩子时造成的，“很多人生完一胎后没有特别的感觉，但其实损伤已经发生了，我就是这种情况”。

在和失禁抗争的日子里，王艳在医院认识了很多有相同遭遇的女性。她这才明白，自己并不是“怪异”的那一个。

有在职场上独当一面的白领，孕晚期已经出现轻度漏尿，产后着急恢复身材，健身忙不停，就是没空就医。等到休完产假，病情不断发展，她在办公室听到流水声，肚子下面就是一股热流。出门逛街，原来逛 4 个小时都没问题，如今最多 1 个小时就要跑厕所。

(下转 06 版)



治疗、训练，都有助于解决“失控”问题。

卖不出的成人纸尿裤，她坚持进货很多年

娟子（化名）是长沙宁乡市双江口镇的一个超市小老板。她个高，微胖，说话喘气，时不时咳嗽两声。但她爱笑，嗓门大，手脚利索，招呼客人不含糊，所以生意不错。

忙碌是日常。丈夫在外地打工，家里都是娟子操持。店里的东西搬上搬下，进货上货都是她。天气渐热，动辄就是一身汗，但她也舍不得开空调，常常是汗水湿透衣衫。

一起湿了的还有裤子。娟子年近 40，而她在十多年前就不容易憋住尿了。

“我就是生了孩子后出的问题。”娟子告诉今日女报 / 凤网记者，生下一个 8 斤重的大胖儿子后，她老是咳嗽，还越咳越厉害，然后她就发现，自己在一边咳嗽一边漏尿。

对此，娟子有些埋怨婆婆。“我们这儿的人说，坐月子不能吃生盐，要把盐炒熟了再下到菜里，不然就会落下咳嗽的病根。”娟子说，有一次她觉得面条的味道淡了，婆婆端着碗去给她加了一勺盐——盐是直接从小罐子里舀的，没有事先“炒熟”。娟子毫不知情，就这样吃了生盐。

“月子婆，吃生盐，咳一世！”自此，她就落下了“月子病”，一直咳嗽，经年不愈。

把生盐和咳嗽联系在一起有没有科学根据，娟子不清楚，她只说“这是老话”。她去药房买过止咳糖浆，还有一些治咳嗽的药，包括消炎药，稍有缓解，但没多大用处。

咳嗽不是最重要的——重点是当她咳得厉害的时候，尿意不受控制。渐渐地，她开始一边咳一边漏。

娟子要强，她觉得这种情况“恼火透顶”，但绝不求助于人。冬天，她频繁使用卫生巾。直至一次进货，她偶然看到了“成人纸尿裤”。

村里虽然老人多，但来她的小超市购买成人纸尿裤的顾客是没有的，偶尔有人来买也是要婴儿纸尿裤，要的量还不大。“那次我还是进了几包货。”进的货，被娟子放到了货架深处，等待销售。但最终，还是被她自己用完了——“比卫生巾更合适。”

彼时，娟子的漏尿情况更为频繁和易于“启动”。她给客人拿货，东西重了点，尴尬的情况就会发生。就算别人没注意，不舒服也暂时能克服，但天气炎热，身上的味道就重了，影响不好。晚上关了门，娟子要把摆在门外的商品收进来，一弯腰，又漏了。

娟子想过，还是得找个医生瞧瞧，但她不知道如何去表达和描述这个情况。“我去过我们宁乡市人民医院，治咳嗽。”羞于启齿的娟子有两个想法，一是如果咳得不那么厉害，或许就能漏得不那么厉害；另一方面，在看诊间隙，她想顺便问那么一句，“医生，你说这咳嗽会不会让人憋不住？”

这个问题的提法，娟子说她打磨过，要显得不那么刻意，但或许医生敏锐，能给她一点建议。

不巧，娟子碰到的是个男医生。她终究没敢抛出那不经意的一问。

再往后，娟子尽量把漏尿看得平淡，“女人都有这一遭。”她有时去药房买乌鸡白凤丸、妇科千金片调理，也想跟店员交流“女人那点病”，但乡村太小，店员也是隔壁邻居的亲戚，照旧作罢。

儿子渐渐长大，只是仍旧尿床。娟子按照偏方，用狗肉汤煮了蛋给儿子吃。儿子吃得香，她也顺便吃了一份。

忍耐，依旧是生活的主题。直到母亲念念叨叨，直到家里年轻一些的表妹跑来关了她的店门，拉她到宁乡城里买新衣，再“顺道”拉她进宁乡市人民医院，再“顺道”代她向医生介绍“憋不住”这一基本病情，娟子才在那个头发花白的女医生面前，说出了这跟随自己十多年的痛苦。

后来娟子才知道，表妹提前在网上挂了号，就为了她没时间临阵退缩；特意选了年纪大的女医生，倒不光是关心医术，更怕娟子在年轻医生面前羞于开口。

盆底肌损伤——大胖儿子给娟子带来了快乐，但生产也伤害了她的身体。原本及时就医便可解决问题，但娟子的隐忍，让她与疾病拥挤的共同生活了许多年。

她开始接受治疗，效果逐渐显现。表妹教会她“百度一下”，有时她也会上网去搜索自己的这种病。

娟子不打算再卖成人纸尿裤了。