

肉毒杆菌素不仅改善皱纹，在治理尿失禁上，除了药物治疗外，也能通过在膀胱注射肉毒杆菌素来改善。受访医生提醒公众若有尿失禁问题，应去求诊。

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

若有尿失禁可别羞于启齿，肉毒杆菌素膀胱注射有助改善这个问题。

肉毒杆菌素不仅限于改善皱纹，在治理尿失禁上，除了药物治疗外，也能通过注射肉毒杆菌素进入膀胱，控制膀胱出口的外括约肌功能失调所导致的尿失禁问题。

斐瑞医院 (Farrer Park Hospital) 泌尿科顾问医生张建泰接受《联合早报》访问时说，妇女尿失禁常见的原因包括更年期因雌激素减少而影响肌肉量和肌力，自然分娩和肥胖，都令骨盆底肌肉的支撑力变弱，膀胱肌肉松弛，甚至是膀胱肌肉过度敏感导致尿失禁和尿频等问题。

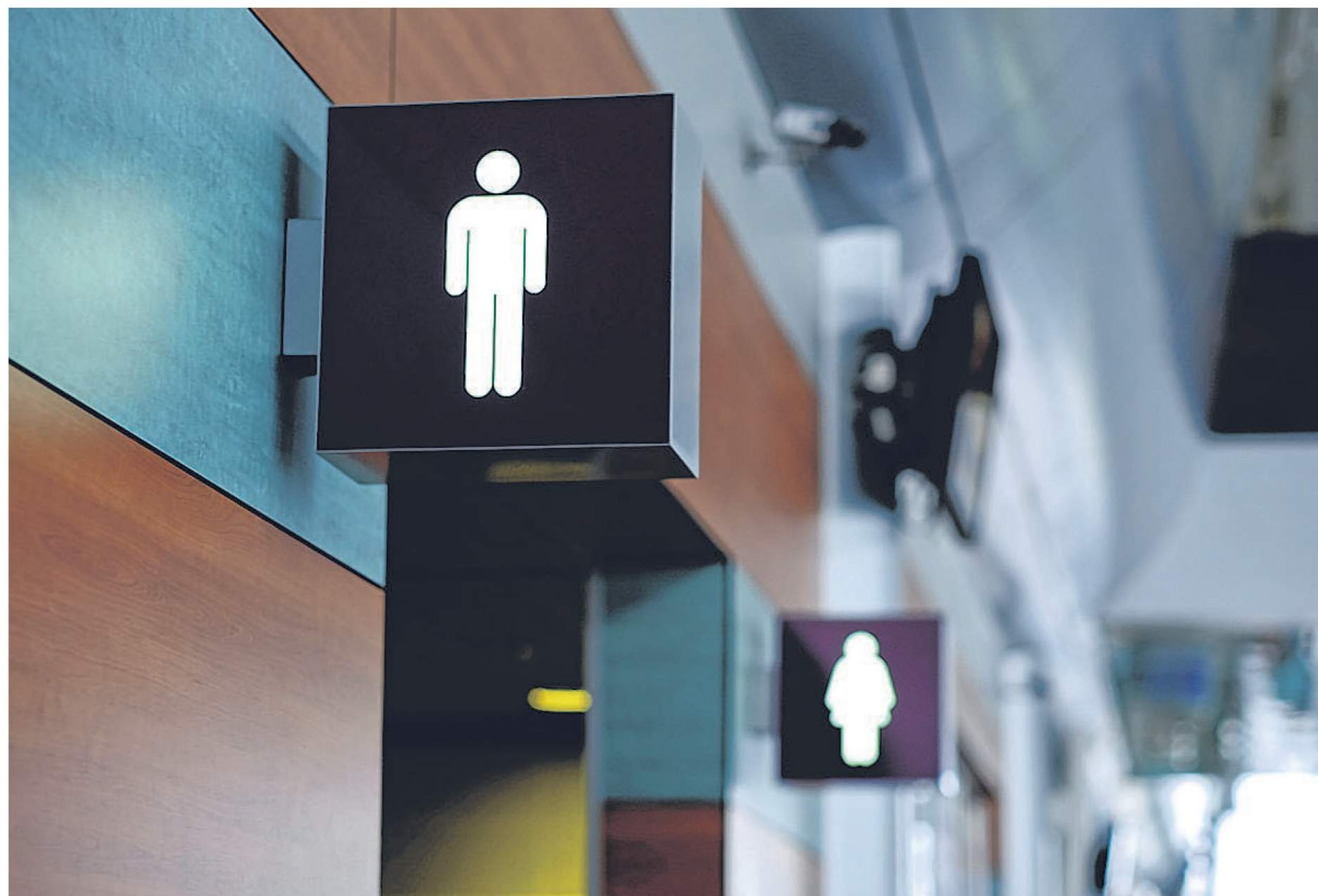
尿失禁，顾名思义，就是尿液不由自主地排出，产生漏尿的困扰，影响身心健康和社交生活品质。

上班族每三小时应去厕所

张建泰医生提醒，上班族千万不要因为工作忙碌因一时走不开而憋尿。他形容，肾脏是尿工厂，膀胱是排尿的储藏室，而“出口”是骨盆底肌肉，憋尿能使膀胱膨胀，肌肉承受更大的压力，随之下压到骨盆底肌肉，加剧膀胱肌肉功能失调。

“我建议上班族每三四小时去一次厕所，不要憋尿而令膀胱受压，进而损害膀胱肌肉的伸缩性。”如果有尿失禁问题，他建议到全科医生诊所求诊。服药后，症状仍未改善，他建议找泌尿科医生彻底检查，对症下药。

他说，通常医生会建议患者做促进骨盆底肌肉伸缩的凯格尔 (kegel) 运动，配以药物治疗，以改善尿失禁问题。如果药物治疗功效不大，可以采取肉毒



治疗尿失禁

可在膀胱打肉毒杆菌素

杆菌素膀胱注射，以控制膀胱肌肉过度收缩而造成尿失禁。

膀胱周围30部位注射

不过，肉毒杆菌素的膀胱注射是在膀胱内进行，非体外皮肤注射。泌尿科医生会先在患者的膀胱处动个微创手术，之后在膀胱周围20至30个部位注射肉毒杆菌素。

“只要没药物过敏问题，任何年龄都可以注射。”

但因为肉毒杆菌素注射只能维持六个月至一年，所以，最后还是要改变生活习惯和多做强化骨盆底肌肉的凯格尔运动锻炼。当然，如有肥胖问题，张医生建议要减肥，以免压迫膀胱和骨盆底肌肉。

尼古丁加剧膀胱损伤

张建泰医生吁请，不要吸烟，以免尼古丁加剧膀胱损伤。他说，众所周知，吸烟会导

致多种癌症，包括膀胱癌和肾癌。因此，若有吸烟习惯，他建议马上戒烟。同时，也要避开摄取过量的利尿剂如咖啡和茶，也不要过量饮水。

以他所接触的病例来说，张医生吁请不要刻意“灌水”，一



张建泰医生：有尿失禁问题应求诊，而不是视之为老化的必然现象。

般人平时的饮水量介于1.5公升至2公升，当然，炎热的天气可以多喝一点。他举例，曾有病人以为尿路不顺或细小而大量喝水，甚至超过5公升的饮水量。

他说：“除非运动量大，才需要额外补充水分。不过，别忘记一点，食物中也含有水分，如

别憋尿，憋尿使膀胱膨胀，肌肉承受更大压力，随之下压到骨盆底肌肉，将加剧膀胱肌肉功能失调。(iStock图片)

汤水、蔬菜和水果等，过度喝水反而会令膀胱和骨盆底肌肉进一步受压。”

男性也有尿失禁问题

男性也会有尿失禁的问题。女性因为尿路比较短，仅约2至4公分，加上生产、更年期和肥胖等问题，易受尿失禁困扰。但男性也会有尿失禁问题。

张医生说，男性如果有前列腺肿大问题，会影响尿路，使得排尿困难，如：有尿不干净或尿失禁的问题。他警告，如果不加以治疗或延误治疗，男性的膀胱会受损。

他说：“中风、膀胱功能失调、帕金森、骨盆手术、膀胱结石和一些药物等，都会影响正常的排尿功能。”

所以，他吁请公众有尿失禁问题一定要求诊，以对症下药。

“如果是年轻男性，也要找出是否有前列腺发炎的问题。

医药简讯

低卡轻食受中国年轻人青睐

(新华社济南电)最近家住山东济南的健身达人张璐的早餐变成了一碗魔芋紫薯粥、一个鸡蛋，午餐是一盘沙拉搭配鸡胸肉。“下午再用柠檬水泡一小汤匙奇亚籽，不会觉得饿。”她说：“身边很多朋友都像我一样吃饭，既节省时间，又能好好‘享瘦’。”

以低热量、低脂、低糖、高纤维为标签的轻食，正受到越来越多中国年轻人的青睐，悄然成为一种“新时尚”。

中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示，调查人群中94.9%的人至少每周消费一次轻食，55.7%的人一周消费2至4次。健身爱好者、减肥人员在轻食消费人群中占比最多。

位于山东省滨州市的山东鲨鱼菲特健康科技有限公司创始人高宁说，鸡胸肉是减肥、健身人员喜爱的食物，但是烹饪方式不同，效果会有很大差别。“油炸的口感好，但热量大；水煮的热量低，但不好吃。”2017年6月，他开始创业，为健身爱好者、减肥人员探索鸡胸肉的各种做法。“高蛋白、低热量是基本要求。在保证口感的同时，降低脂肪含量。”他说。

《健康中国行动(2019-2030年)》提出并提倡人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25-30克，人均每日添加糖摄入量不高于25克，蔬菜和水果每日摄入量不低于500克，每日摄入食物种类不少于12种，每周不少于25种。

零脂肪的主食琳琅满目

主打低卡、低脂、低盐的轻食正契合了人们对合理膳食的需求。在各大电商网络平台，零脂肪的主食、番茄酱、果冻、主食琳琅满目，轻食食品的种类越来越丰富。

轻食在保证正常膳食结构和一定热量的前提下，可以自由发挥创造力。许多商家尝试将各种蔬菜、水果、五谷杂粮与各种口味的沙拉酱进行搭配组合，兼具颜值口感的同时也更加健康轻便。

一些动过前列腺癌手术的患者，也存在短暂尿失禁的风险。对于女性患者来说，也要检查尿失禁是否因尿道发炎、膀胱结石、膀胱肌肉功能失调或膀胱癌等问题引起。

尿失禁会导致并发症如长期漏尿引发的皮肤红疹、发痒，尿液逆流导致的尿道感染、发炎，心情低落和社交生活品质受损等，可不要掉以轻心。

尿道吊带手术支撑骨盆肌肉

尿道中段吊带 (Mid-urethral sling) 手术 (又称尿道中段悬吊术) 可支撑骨盆底肌肉，帮助尿道更好地抵抗来自充盈膀胱的压力。

骨盆底肌肉不只是一块肉那么简单，它包含肌肉、韧带和结缔组织，从前面的耻骨延伸到背后的尾骨，就像吊床一样支撑骨盆器官，即膀胱、子宫和直肠。对于女性而言，骨盆肌肉群强而有力将有助避免尿失禁等问题。

张建泰医生说，如果药物治疗和凯格尔运动锻炼功效不大，可以考虑做肉毒杆菌素膀胱注射，或者是做微创的尿道中段吊带手术。所谓的尿道中段吊带手术，是通过阴道小切口放入吊带，从而拉起尿道以解决尿失禁问题。

不过，张医生吁请，如果有尿失禁问题应求诊，而不是默默承受或视之为老化的必然现象。