



专家连线

尿频、尿急对因治疗是关键

□许长宝 王晓甫

尿频、尿急是中老年人普遍存在的问题。尿急、尿频是常见的下尿路感染症状；虽然尿频、尿急不见得都是什么大病，却会影响患者的生活质量。

什么是尿频、尿急

尿频是指主观感觉排尿次数过于频繁；多种原因可引起小便次数增多，但无疼痛，又称小便频数。对于不同职业、不同文化背景、不同生活方式的患者，尿频对其影响可能有很大差异。一般将日间排尿≥8次，夜尿>1次作为尿频的标准，但这一数值受到睡眠时间和饮水习惯等诸多因素影响。

尿急是指一种突发的排尿欲望。尿急可以出现在正常人膀胱胀满时，尽管很急但多能忍住直到进入厕所或找到适当的排尿时机。当排尿欲望伴随难以控制，且很难被延迟的时候，则称为尿急症。与尿急症相伴随，有的患者还会在尿急后，立即出现尿失禁现象，我们称之为急迫性尿失禁。尿急症的出现提示患者控制逼尿肌收缩的能力明显降低，其发生机理是膀胱逼尿肌过度活动。尿频、尿急的发生不分年龄大小和性别。

那么，是什么原因导致尿急、尿频的发生呢？有炎症时因憋尿不适而频繁排尿；膀胱逼尿肌过度活动时因尿急而频繁排尿；膀胱纤维化及膀胱容量过小时，由于尿液不间断产生，膀胱内压力短时间上升而产生尿意；饮水过多或多尿症时往往因为膀胱更短时间内充满而尿频、尿急，此时尿量多为正常。总体来说，泌尿系大多数疾病都会引起尿频、尿急症状。



多为正常。总体来说，泌尿系大多数疾病都会引起尿频、尿急症状。

年龄阶段不同，其尿频、尿急发生的原因也不尽相同。男性幼儿的病因可为包茎、包皮过长合并阴茎头包皮炎症；女性幼儿要注意是否存在外阴及尿道口周围局部卫生状况异常；青年女性的尿频、尿急大多是尿路感染的表现；而男性青年患者要考虑排除结石、前列腺和尿道疾病的可能。60岁以上人群，尿频、尿急的患病率呈增长趋势，在60岁以后，前列腺增生问题在男性中较为常见，而女性雌激素水平降低后尿道黏膜屏障功能减弱；老年人中以尿频、尿急为先发症状的泌尿系肿瘤也相对增多。还有就是

精神因素会引起尿频、尿急，比如考试前紧张等。

尿频、尿急十分常见，男女老幼均易罹患，而且大多可以经过简单治疗后病情好转，甚至自愈。

那么，是不是可以认为尿频、尿急是个小问题呢？其答案是否定的。因为尿频、尿急可能是由不同的病因引起的，需要按照规范、有效、系统的方案进行诊疗，而乱用、误用药物则可能使病情反复发作，甚至会漏诊、误治。

如果自己或身边朋友出现了尿频、尿急的症状，就需要引起注意了！反复发作的尿频、

尿急患者；按原来方案无效的患者；持续数周、数月甚至数年等病史较长的患者；伴发血尿、腰痛、腹胀的尿频、尿急患者，则需要专业医生的帮助。医生要对患者详细询问病史，进行机体检查，以及尿常规检查、血生化检查、超声波检查、X线检查、尿动力学检查，并指导患者写排尿日记，以便进行诊断。有些患者还需要进行膀胱镜检查，以进一步明确诊断或排除是否有少见病的存在，比如结核性膀胱炎、腺性膀胱炎、间质性膀胱炎、膀胱肿瘤、膀胱异物、膀胱及输尿管下段结石以及损伤、畸形等。

尿频、尿急的治疗

对不同病因引起的尿频、尿急，需要采取不同方法进行治理。比如女性膀胱感染患者需要进行抗菌治疗；老年男性前列腺增生症需要药物干预或者进行微创手术；包茎或包皮过长的，可能需要进行包茎粘连松解术或包皮环切术；有结石、肿瘤、膀胱异物等，患者则要积极进行手术治疗；特异性感染的结核性疾病，患者需要抗结核化疗，甚至进行手术治疗；腺性膀胱炎、间质性膀胱炎

也分别有各自特定的诊疗规范。排除其他病因后，以尿频、尿急为主的下尿路症候群，称为膀胱过度活动症（OAB）；虽然目前并未发现明确病因，但治疗原则已经比较明确，就是将行为干预作为初始治疗，包括生活方式指导、控制液体摄入量膀胱功能训练等，也可以在此基础上使用一些药物进行辅助治疗。目前，常用药物有M-受体阻滞剂，如托特罗定和琥珀酸索利那新等，以及高选

择性β3肾上腺素受体激动剂等。

如果上述治疗不能让症状得到有效控制，就需要和医生进行深入沟通，制定更加个性化的治疗方案。

尿频、尿急不是“魔鬼”，却是一个缠人的“小鬼”。饱受尿急、尿频、急迫性尿失禁、夜尿增多之苦的患者，无须忍耐，要找专业医生，积极规范治疗。

（作者供职于郑州大学第二附属医院泌尿外科）

经验分享

缺铁性贫血的治疗方法

□巩宏涛

缺铁性贫血在良性贫血类疾病中较为常见，如小细胞低色素贫血。低色素指的是贫血，小细胞指的是血常规中MCV（平均红细胞体积）、MCH（平均红细胞血红蛋白量）较正常值低，常因缺铁引起。

缺铁性贫血的病因主要有以下几个方面：吃得少、丢得多，吸收差。

吃得少：少吃肉或不吃肉，蔬菜相对含铁量少，人体吸收率较低。

丢得多：女性月经量多，铁

元素流失也较多，常见疾病有子宫肌瘤、子宫腺肌症，宫颈囊肿，消化性溃疡、息肉，糜烂性胃炎，消化道肿瘤。

吸收差：平素喜食辣椒、喝茶、喝咖啡，都较影响铁元素吸收，有消化道疾病的患者吸收相对会更差，休息不好、经常熬夜、经常生气都会影响铁元素吸收。

治疗方法如下。
药物治疗：口服铁剂药品，一般15天后，血红蛋白便会上升，2个月左右便会升到正常值，再继续服用3~4个月，共6

个月时间。铁剂药品会刺激消化道，建议饭后服用，饭后服用如果还有刺激感，可考虑减量。

输液治疗：患者到正规医院进行输液治疗，具体用药需要医生指导。

特殊治疗：做过消化道手术的患者，比如做过胃部切除手术的患者，只能通过静脉注射进行铁剂补充。

注意：年龄大于45岁患者，必须进行大便检查，可及早发现消化道肿瘤。

（作者供职于郑州大学第二附属医院）

实用验方

妊娠呕吐外治方

女性怀孕后出现恶心呕吐、厌食油腻、头晕乏力，或食入即吐，被称为妊娠呕吐，又叫妊娠恶阻。中医认为，该病多为冲脉之气上逆，胃失和降所致，当以降逆止呕、调和脾胃为治。现介绍几则外治法，方法简单，副作用小。

- 1.葱白1根，生姜3片，共捣烂为泥状，敷于肚脐，外用纱布、胶带固定。
- 2.花椒、陈皮各3克，共研成粉末，用清水适量调为稀糊状，外敷于肚脐处，再用纱布和胶带固定。
- 3.丁香、茴香各3克，共研成粉末，用清水适量调为稀糊状，外敷于肚脐处，再用纱布和胶带固定。

（以上验方由郑玉平提供）

本版药方需要在专业医生指导下使用

草药茶祛暑湿、醒脾健胃

□杨丽萍

暑湿闷热困重，很多人在夏季容易出现食欲下降、乏力、困倦、慵懒、大便溏泄、口中黏腻不爽、舌苔白腻等。因此，夏季应服用健脾化湿及淡渗利湿之品，

方解：藿香具有解表作用；佩兰有行气作用，上药综合在一起可以互补，起到解暑之功效；添加乌梅，具有止渴生津作用。

（作者供职于河南省中医院健康体检中心）

天枢穴属足阳明胃经，何谓“天枢”？脐上为天属阳，脐下为地属阴，天枢穴平齐于肚脐，犹如天地之枢纽，故名天枢。天枢穴在腹部，横平脐中，在前正中线旁开两寸（此处为同身寸）位置，大概肚脐旁开三横指处，如按压有酸胀感便是天枢穴。

天枢穴是大肠经之募穴，是阳明脉气所发，主疏调肠腑、理气行滞、消食，是腹部之要穴。据大量临床验证，针刺或艾灸天枢穴对改善肠腑功能，消除或减轻肠道功能失常而导致的各种病症，有较好功效。

河南省中医院健康体检中心王洪兴医生说，按摩天枢穴时，最好取仰卧位，以中指、食指共同按揉两分钟，可以疏肝理气，调畅气机，调经止痛，对于消化不良、恶心呕吐、腹泻、腹痛、痢疾、便秘等，都有一定疗效。

（作者供职于河南省中医院健康体检中心）

常按天枢穴 治疗肠胃不适

□李培利

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家：郑州颐和医院 康可



网友：请问青少年运动损伤的治疗方法有哪些？

青少年运动损伤有以下几个方面：

青少年腰椎应力骨折，专业运动员中较为多见；膝部胫骨结节骨骺炎多发生在12~13岁，通常表现为膝盖疼痛和经常性骨头肿大，并向外凸出；胫骨近端疼痛；胫骨结节或胫骨前内侧或者前外侧，在剧烈运动后出现胫骨痛或者跳痛；踝关节及脚后跟骨关节炎多发生于11~12岁，临床表现为运动期间或运动后出现脚后跟底部或者周围疼痛；反复练习投掷运动的青少年出现肩膀周围隐痛或肘关节疼痛；器械运动和跑跳等剧烈运动后，可能出现因急跑、急停、扭转、碰撞、躲闪、跳跃、踢腿等造成韧带损伤、半月板损伤、髌骨脱位等。

急性损伤治疗方法如下。

消毒方法：对于有皮肤擦伤挫伤者，可以用生理盐水清洗伤口，用碘伏消毒，也可以局部涂抹软膏进行治疗。

冷敷和热敷治疗：患者根据受伤部位不同，在48小时内进行冷敷治疗，每次15~30分钟，每天6~8次。热敷可扩张血管，达到消肿目的，可以在48小时之后进行。

按摩治疗：按摩是治疗运动损伤的常用方法，既能舒筋活络，又可活血化瘀，缓解局部疼痛，对软组织受伤的患者效果明显，通常在受伤部位进行轻度按摩。

药物治疗：常用药物有云南白药、跌打丸、三七片等，可以起到消肿止痛作用。另外，对皮肤有损伤的患者，可以用碘伏以及具有杀菌作用的外用软膏等，进行表皮损伤处理，再用软膏涂抹缓解深部疼痛。

如果是比较严重的关节扭伤、韧带损伤、关节脱位、骨折等，患者要及时到医院就诊。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药，我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时，请关注“医药卫生报”官方微信公众号，可以在线咨询专家，也可以加QQ（一种流行的中文网络即时通信软件）进行咨询。

本报微信公众号：yiyaoaweishengbao QQ：5615865

首都医科大学附属复兴医院
普外科副主任医师刘宝胤：

乳腺癌的手术方式



扫码看视频

专家名片：

刘宝胤，外科学博士，首都医科大学附属复兴医院普外科副主任医师；任中国医师协会微无创分会乳腺疾病专业委员会常委，中国研究型医院学会乳腺专业青年委员会副主委，中华医学会肿瘤分会乳腺肿瘤学组青年委员，中国整形美容协会肿瘤整复分会委员，中国抗衰老促进会乳腺健康分会委员，北京中西医结合学会普外科专业委员会委员。

他擅长乳腺肿瘤微创旋切术，男性乳腺腔镜微创术，乳腺癌腔镜保乳术，腋窝淋巴结清扫术、乳房成形术以及术后乳房重建等。

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助，本版对内容进行了调整，设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。请您关注，并提供稿件或建议。

稿件要求：尽量原创，言之有物，具体可行；需要1000字以内；可以用小故事开头，以增加趣味性。

联系人：朱忱飞

电话：(0371)85966391

投稿邮箱：5615865@qq.com

邮政编码：450000

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版未署名图片为资料图片

（本报编辑综合整理）