

关爱银龄，“泌”需守护

破除漏尿误区中老年泌尿健康咨询活动

金秋送爽，丹桂飘香，重阳佳节既是敬老爱老的传统节日，也是关注中老年健康的重要契机。许多中老年人常因“难言之隐”默默忍受痛苦——盆底松弛、漏尿、前列腺问题等泌尿系统疾病正成为影响生活质量的主要隐患。据统计，我国50岁以上男性前列腺疾病发病率超50%，女性压力性尿失禁患病率高达28%。许多患者因羞于启齿而延误治疗，导致病情加重。实际上，泌尿系统疾病如能早期干预，大多可获得显著改善。

上海市第九人民医院泌尿外科主任医师杨庆指出：“许多患者将尿频、尿急视为年老必然现象，这种误区往往耽误最佳治疗时机。现代医学已有多种手段可有效解决这些问题。”

前列腺健康:男性不可忽视的“生命腺”

前列腺增生是困扰中老年男性的常见疾病，主要表现为尿频、尿急、夜尿增多等症状。杨庆主任建议：“50岁以上男性应每年进行前列腺特异性抗原(PSA)筛查，这是早期发现前列腺病变的重要方法。”目前前列腺疾病治疗已进入微创时代。对于早期前列腺癌，冷冻消融和机器人辅助精准保器官治疗也为患者提供了更多选择。

盆底健康:女性幸福的“底牌”

女性因生育、激素变化等因素，盆底功能障碍发生率随年龄增长而显著上升。九院泌尿外科副主任医师谢敏凯解释道：“盆底肌就像一张‘吊网’，承载着膀胱、子宫等器官。一旦松弛，就会导致漏尿、器官脱垂等问题。”对于重度患者，盆底重建术和尿道中段吊带术等微创手术也能有效解决问题。

综合防治:多方位健康管理

除了专业医疗干预，日常生活管理同样

重要。专家建议中老年人做到以下几点：

- 1、**合理饮水**:每日1500-2000ml，分次饮用，睡前减少摄入
- 2、**饮食调整**:减少咖啡、酒精等刺激性食物摄入
- 3、**体重管理**:肥胖会增加腹部压力，加重症状
- 4、**科学锻炼**:凯格尔运动能有效增强盆底肌力
- 5、**定时排尿**:养成按时排尿习惯，逐渐延长间隔时间

重阳送健康:专家咨询服务惠民生

重阳佳节来临之际，上海市第九人民医院泌尿外科专家团队将于10月29日上午8:30-11:30在宝山区友谊公园南中心广场为市民提供免费咨询，希望通过活动，帮助更多中老年人正确认识盆底泌尿系统疾病，消除就医顾虑，早日获得规范治疗。

关爱银龄，“泌”需守护

市九院重阳盆底泌尿健康科普行

主办单位：上海交通大学医学院
附属第九人民医院北院

时 间 2025年10月29日 8:30-11:30

地 点 宝山区友谊公园南中心广场

- 九院北院泌尿外科专家现场咨询
- 欢迎有盆底松弛、漏尿的女性患者，及前列腺困扰的男性患者前往参与。

健康小百科

警惕强直性脊柱炎的隐形侵袭

久坐后腰背发僵、夜间腰骶部酸痛，不少人会归因为“腰肌劳损”而忽视。但对部分人群而言，这种反复不适可能是强直性脊柱炎的早期信号。作为易侵袭15-40岁年轻群体的慢性炎症性疾病，它若延误干预，可能导致脊柱强直、关节畸形，严重影响生活质量。

该病主要攻击脊柱及骶髂关节，还可能累及髋膝等外周关节，甚至影响眼、心、肺等器官。其核心是免疫系统紊乱引发慢性炎症，长期破坏关节软骨与骨组织，最终导致关节融合强直。男性发病率更高，病情进展也更快。

早期症状极具隐匿性，典型表现为下腰部或骶髂部慢性疼痛与僵硬，“晨僵”是核心特征——晨起僵硬持续1小时以上，活动后才缓解。随病情发展，疼痛向上蔓延至胸椎、颈椎，导致脊柱活动受限。部分患者会出现外周关节肿痛，约30%的人会引起急性葡萄膜炎，出现眼痛、畏光等症状，延误治疗可能损伤视力。

病因与遗传、环境及免疫因素相关。HLA-

B27基因阳性是重要遗传易感因素，但并非携带者都会发病；肠道或泌尿系统感染可能诱发免疫系统交叉反应；免疫功能紊乱则是疾病发生的核心机制。

诊断需结合症状、影像学与实验室检查。骶髂关节CT或MRI可发现特征性病变，血液检查中HLA-B27检测及C-反应蛋白、血沉等炎症指标能辅助判断，但HLA-B27阳性不能单独确诊。

治疗以控制炎症、保护关节功能为目标。非甾体抗炎药是一线用药，中重度患者可使用生物制剂，部分需用改善病情抗风湿药。规律康复锻炼至关重要，游泳、瑜伽等适宜运动能维持关节灵活性。

日常需保持正确姿势，避免久坐，每小时起身活动；睡硬板床，采用仰卧或侧卧；预防感染，定期复查。若出现持续3个月以上的慢性腰背痛，伴随晨僵、夜间痛等症状，应及时到风湿免疫科就诊，避免错失干预时机。（文 孙黎）

迎重阳市民免费义诊通知：无手术，不拔不种，修复松、缺牙

固定真牙、缺牙无手术修复，助力老人畅享各类美食

许多老年人的牙齿问题往往是复杂的，口内有松牙的同时，缺牙、烂牙根也常常存在。过去这类牙齿问题处理方式是统一拔掉，或镶或种，对于年轻人来说当然方便直接。但对于中老年人，尤其是身体素质较差且有慢性病的老人来说，盲目拔牙是很不负责任的方法。高血压、糖尿病患者无法承担盲目拔牙的后果，拔牙疼只是一方面，拔牙后的创伤风险极大！

目前牙齿出现问题并非只有拔掉这一条路，只有适合自己的才是最好的，才能真正助力正常饮食，享受晚年幸福生活。

■活动时间:2025.10.26—2025.10.28
■义诊地址:上海市九江路675-685号2层、3层

经批准,美冠塔中老年口腔组织资深口腔修复专家现场义诊,如果您有松牙、缺牙、残根、假牙不适等情况均可免费报名。

主题:重阳节福利活动
“不拔牙、保松牙、无手术修复缺牙”

- 1、每日仅限前50位报名
- 2、请提前电话或短信预约报名
- 3、凡参与者均可获得护牙礼品(中老年专用牙膏*2)
- 4、免费享受口腔检查,挂号、拍片、修复方案不收任何费用

活动报名热线:021-52921706

黄卫健字(2025)第001528号

坚持和平发展道路，推进构建人类命运共同体

中国高举和平、发展、合作、共赢的旗帜，坚定不移在和平共处五项原则基础上发展同各国的友好合作，推动建设相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系。

中远海运比雷埃夫斯港

中宣部宣教局
人民日报社

● 国内邮发代号 3-5 / 国外发行代号 D694 / 全国各地邮局均可订阅 / 广告经营许可证号: 3100020050030 / 社址: 上海市威海路755号 / 邮编: 200041 / 总机: 021-22899999 转各部
● 本报印刷: 上海报业集团印务中心等, 在国内外6个印点同时开印 / 上海灵石、上海龙吴、上海界龙 / 北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在21个国家地区发行海外版 / 美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等

24小时读者服务热线
962555

本报零售价
每份 1.00 元

