



长寿保健

姐妹妈妈们曾有突然漏尿的经验吗?特别会在大笑或咳嗽时尿溼裤子,只好减少出门以免出糗,从此社交退缩,故尿失禁又有“社交癌”之称。其实,尿失禁并不是什麼丢脸的问题,平均每四位妇女就有一位受尿失禁之苦,盛行率比你我想像都来得高。

肾脏专科医师阿毛表示,尿失禁可分为几种类型,最常见的是“应力性尿失禁”,膀胱出口的括约肌发生松弛,就会在腹压增加时漏出小便特别容易发生在:年长者或多产妇女(骨盆脱垂)、怀孕妇女或肥胖者(内在压迫)、动过腹腔镜手术(骨盆支撑结构无力)。

急迫性尿失禁
 由于神经过度刺激,膀胱收缩造成漏尿。原因多不明,易发生于中

或脊髓病变患者。
满溢性尿失禁:
 膀胱过度饱涨而不自知,小便满溢而出,原因如摄护腺肥大或神经性膀胱等。

功能性尿失禁:
 因行动不便、老年痴呆、意识不清等原因,在不当地时间与地点排出尿液。

混合型尿失禁:
 存在两种或以上的尿失禁种类。

【治疗方法】
 根据不同的尿失禁类型给予药物,或电刺激、生理回馈疗法,或接受阴道雷射治疗,以及手术治疗,都能达到改善效果。

【保养方法】
 减少刺激膀胱的食物,包括柑橘类水果、碳酸饮料、咖啡因与巧克力,适当减重,每隔2~3小时定时排尿,睡前少喝

咳嗽漏尿尿失禁上门,是“社交癌”!



華人健康網 TOPIHEALTH.COM

遠離尿失禁

保養減重必知這些事!

凱格爾運動

1. 減少刺激膀胱食物 2. 適當減重 3. 定時排尿 4. 睡前少喝水

水,以及进行凯格爾运动(骨盆底肌肉训练)。

禁问题,可先调整生活型态,包括减少刺激膀胱的食物、减轻体重、养成定

时排尿习惯等,也可至泌尿科求治,根据不同的尿失禁类型给予药物,或接

受阴道雷射治疗,也有相当的改善效果。改善尿失禁,从此大笑不尴尬!



家庭论坛
 当我在当实习护士时,认识几位基督徒同学,他们总是很喜乐的唱著诗歌。其中有一位实习生让我印象深刻,他是一般的大学生,二十岁出头,但他不批评别人,也不说闲话,别人做错事,他会劝道安慰,自己做错事,他会向人道歉求救。实习结束后,借著他周周寄福音讲义给我,我学会了祷告,无论遇见什麼事,就跪下来祷告主耶稣。

后来我结婚嫁给一位独子,婆婆是寡妇,虽然家父曾千方百计阻挠这件婚事,我还是自己作主嫁给他。

怀孕期间我曾几次都差点流产,经过祷告后才保住婴儿,直到产期顺利产下一儿;一年半后又产下双胞胎儿子。一下子要照顾三个儿子,真是辛苦。直到孩子快满三岁时,迁居到台北县,见到一家幼稚园墙壁上写著:「我以永远的爱爱你,因此我以慈爱吸引你。」因此我把三个儿子送到这家永爱幼稚园。孩子下课回到家,口里总会唱些很好听的歌,吃饭洗澡也会感谢主,我很喜欢,也很讶异。

当时我下班后,赶著接小孩,煮饭、做家事,然后向婆婆嘘寒问暖,但当我把饭菜作好,请婆婆来吃时,她就躺在床上,两眼怒视我,一言不答,我连续请她十次以上,她仍不作声;因先生和孩子实在饿了,只好先吃饭了,不料她卻来到饭桌前,大罵我们不孝,我们只好放下碗筷,请她坐下来先吃,她边吃边念,显得很委屈的样子,叫我们

婆媳关系大不同

无所适从。等到熄灯睡觉时,她开始敲我们夫妻的房门,一下说她不舒服,一下说她东西丢了,我们就要起来陪她,直到天亮。夜晚怕婆婆闹房,白天上班无精打采,我精神几乎崩溃,常常幻觉婆婆在身边,心想这样下去,我会比她先死,若不然也会精神病。

当时我想寻死,但又顾虑孩子幼小,每天在矛盾之中,夜夜恶梦连连,梦见被追赶,或是跌入万丈深渊。后来我开始向主祷告。

有一天我在菜市场,遇见了儿子的幼稚园老师。我问道:“妳有肾脏病要洗肾,为什麼还那样喜乐,而我却活不下去了?”他告诉我,“现在活著的不是我,乃是基督在我里面活著。”并教我如何呼求主名,当晚我就跪地呼求:“哦!主耶稣!哦主耶稣...”大约喊了二十次以上,我边喊边流泪,从小到大所发生的事,像播放电影一样历历在目,又想起因我自己作主结婚,父亲捶胸吐血的情形,我开始向主流浪认罪悔改,求主赦免我一切的罪,也求主医治婆婆,使她晚上能一觉到天亮,

不要吵我,也让我好睡不再作恶梦,我就相信主是真神,也愿接受祂作我的救主。祷告后我就睡著了,当夜婆婆也没有吵我,次日醒来感觉全身舒爽,一切似梦非梦,但我听见主说:“女儿,妳得救了,平平安安的生活吧!”我满怀喜乐信了耶稣!婆婆和我天天睡好觉,孩子和先生也很高兴。

次年元旦,儿子的老师邀我去参加福音聚会,我一到门口就感觉回到了温暖的家。记得当天唱:“你为何被造?”我边听雨下,不是因为歌曲好听,而是因为有一种说不出的爱深深感动我。直到有位姊妹问我去不去受浸谈话?我没有和家人商量,因为婆婆是寡妇,先生是独子,家里有祖先牌位,我若告诉他们,肯定不许可,所以偷偷的请了弟弟来帮忙照顾小孩,自己去接受受浸谈话。

当时我答了几个问题,一是我信耶稣是神的儿子吗?我回答:“我信”;第二是问我以为所信的耶稣和庙里的是一样的吗?我回答:“不一样”;接著是问我今天的受浸,家人知道吗?我答:“他们都不知道”;最

后问我如果家人知道后逼迫我,我会后悔吗?我说:“不会,因为我信的是真神。”就这样,我可以受浸了,受浸起来时虽穿著湿衣服,卻急于与姊妹们一个一个拥抱,我感到好幸福喔!弟兄姊妹们围著我欢唱著:爱何大,寻回我!血何宝,赎

回我!恩何丰,带领我归羊群!这首诗歌又使我泪流满面。主耶稣真的是真神,我知道!

自受浸之后,我生命有奇妙的大改变,不再怨恨婆婆,反而天天为她祷告,我经过家人极严厉的逼迫,但因著弟兄姊妹迫切的祷告,其中有位八十

几岁的师母,还连续三天为我们禁食祷告,一年后婆婆也信主得救了,第二年先生也成为主内弟兄了,第三年,三个儿子都信而受浸了!以前老想自杀的我,今天成为主的见证人,传扬:主来了,是叫人得生命,并且得的更丰盛。

人生感言

不要等你老了,才知道什么是幸福...

你穷,有人跟着你;你病,有人照顾你

你冷,有人抱着你;你哭,有人安慰你

你老,有人伴着你;你错,有人包容你

你累,有人心疼你,这就是幸福。

幸福不是你能左右多少人,而是多少人在你的左右。

幸福不是你开多豪华的车,而是你开着车平安到家。

幸福不是你存了多少钱,而是天天身心自由,

不停地做自己喜欢的事。

幸福不是你的爱人多漂亮,而是你爱人的笑容多灿烂。

幸福不是吃得好穿得好,而是没病没灾。

幸福,不是在你成功时喝彩多热烈,

而是失意时有个声音对你说“朋友,加油!”

幸福,不是你听过多少甜言蜜语,

而是你伤心落泪时有人对你说“没事,有我在!”

“愿赐平安的上帝常和你们众人同在。阿们”

~罗马书15章33节~

