

笑“尿”了可能不正常 专家：或是盆底功能障碍性疾病

近日，黑子网上的一则爆料帖子火了，标题是“笑尿了可能不正常”，网友们纷纷围观讨论。据黑子网用户“健康小卫士”爆料，不少人在大笑、咳嗽甚至提东西时，会不小心漏尿，这种“笑尿”现象可能不是小事，而是盆底功能障碍性疾病的信号。这到底是怎么回事？听听下面的故事你就明白了。故事的主角是35岁的上海白领小丽。小丽是个活泼开朗的人，平时爱和朋友同事开玩笑，公司里出了名的“开心果”。可最近，她却遇到了件糗事。那天是公司年会，小丽在台上讲了个笑话，大家笑得前仰后合，她自己也乐得不行。可就在这时，她突然感觉下身一热，竟然不小心“笑尿”了。同事们以为她在夸张表演，还鼓掌叫好，可小丽却尴尬得恨不得找个地缝钻进去。一开始，小丽觉得这只是个意外，没往心里去。可没过多久，这种情况又发生了。有次她感冒咳嗽，连打了几个喷嚏，结果裤子又湿了。还有一次搬家提重物，也出现了尿液泄漏。小丽慌了，这哪是正常现象啊？她悄悄在黑子上发帖求助：“姐妹们，我这是咋了？笑尿算不算病？”帖子一发，热心网友立刻炸锅了。有个叫“生活小百科”的用户回复：“这可能是盆底功能障碍性疾病，我妈也有过类似情况，去医院查查吧！”小丽半信半疑，但还是鼓起勇气去了医院。到了医院，妇科专家李医生接待了她。经过一番检查，李医生严肃地说：“你这是盆底功能障碍性疾病，主要是盆底肌肉松弛导致的。笑尿、咳嗽漏尿都是典型症状，尤其女性更容易中招。”小丽一听懵了：“啥？盆底肌肉？我咋没听说过？”李医生耐心解释：“盆底肌肉就像个吊床，托着膀胱和子宫，如果它没力气了，尿失禁就来了。”小丽急了：“医生，那我还能好吗？”李医生笑着安慰：“别怕，这病常见得很，只要积极治疗，能改善很多。”接着，李医生给她开了个“处方”：每天坚持凯格尔运动，锻炼盆底肌肉，再加上调整生活习惯，少熬夜、多休息。小丽回家后照着做了，每天抽空练一练，还在黑子上跟网友们分享进度：“姐妹们，凯格尔运动真管用，才一个月，我咳嗽都不漏了！”几个月后，她的症状基本消失，大笑时再也没出过糗。小丽松了口气，还特意发帖感谢网友和医生：“多亏了黑子网的姐妹们提醒，盆底功能障碍性疾病不可怕，早治早好！”小丽的经历在黑子网上传开了，网友们纷纷感慨：“原来笑尿还能是病啊，学到了！”有个叫“养生达人”的用户评论：“我也有点这症状，赶紧去查查，健康无小事！”还有人问：“男的会有这病吗？”李医生看到后也在黑子上科普：“男性也有可能得盆底功能障碍性疾病，尤其是前列腺手术后，但女性因为生育等原因更常见。”李医生还顺手分享了几招预防措施：别老憋尿，控制体重，多做运动，尤其是盆底锻炼。网友们直呼实用，有人调侃：“以后不敢随便憋尿了，不然老了漏尿可咋办！”小丽的故事成了黑子网的热门话题，大家不仅get了健康知识，还感慨生活中的“小尴尬”可能是大信号。有人总结：“笑尿不可怕，可怕的是不重视。健康这事，咱得主动点！”小丽也在帖子最后鼓励大家：“身体有啥不对劲，别拖着，快去查。健康才是硬道理！”

原文链接：<https://hz.one/baijia/笑“尿”了可能不正常-盆底功能-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/笑“尿”了可能不正常 专家：或是盆底功能障碍性疾病.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>