健康话题

本期:憋尿

俗话说:“人有三急。”内急本是正常现象,及时排泄即可。可现在的很多人因为懒惰、拖延症,长期化急为不急,即使有了想小便的感觉,也要拖一拖。你知道吗?长期憋尿并不是一件好事,并且可能影响我们的身体健康。怎样才算是憋尿?憋尿可能导致哪些不良后果?我们又该如何正确面对“三急”呢?近日,记者采访了区中西医结合医院泌尿外科副主任粟麟,请他进行了解答。

急膀胱之所急 畅身体之所畅

○记者 王灿

日前,记者在某社交软件上看到“23岁女子赖床憋尿致黄体破裂”这一热门消息。消息称,该女子因为不想起床而长时间憋尿,起床上厕所后发现腹部剧痛,经检查,她因为憋尿时间过长,上厕所后膀胱压力骤降,导致黄体破裂,盆腔积血达500毫升。消息发出后,很多网友都在评论区表示,自己也有憋尿的习惯,并且部分网友偶尔也有憋尿腹痛的情况。没过几天,“活人真的可能被尿憋死”这一话题又冲上了热搜,央视《生活圈》栏目邀请专家深入讲解了这一点。憋尿于健康无益,但到底哪里无益,一起来看看粟麟怎么说。

长时间憋尿可能导致多种疾病

“膀胱蓄存尿液的容量是有一定限度的。所谓‘憋尿’,就是膀胱中蓄存的尿液超过了‘膀胱生理性容量’,却有意识地忍而不排。”粟麟说。

在正常情况下,成人日间平均排尿次数为4-6次,夜间就寝后排尿次数为0-2次。但其实,很多人并没有达到这个次数,而是选择了长时间忍而不排。导致人们憋尿的原因有很多,太过忙碌没有时间上厕所、身边没有厕所,当然,还有很多人是因为懒惰。早上舍不得离开温暖的被窝,即便醒了,有了想小便的感觉,宁愿多玩一会儿手机,也不愿意及时起来上厕所;夜里想小便,但抵不过困意侵袭,于是就这样憋着,翻个身继续睡,等到明天早上再说。而就是这一时的懒惰,很可能给我们的身体带来很多不良后果。

据粟麟介绍,长时间憋尿不利健康,可能会导致泌尿系统疾病。憋尿时膀胱胀大,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低,细菌就会乘虚而入,大肆生长繁殖,不仅容易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病,严重者还会影响到肾脏功能。

长时间憋尿会导致主管排尿的括约肌变得松弛,膀胱壁的弹性减弱,排尿功能就会减退,就会出现排尿次数增多、排尿时间延长、甚至排尿失约等现象。由于膀胱排尿功能降低,所以经常有剩余尿液潴留,有的会因此而导致肾水肿。

憋尿还会使尿液中的有毒物质不能及时排出体外,延长了尿液中致癌物质对膀胱的作用时间,容易诱发膀胱癌的发生。据科学家研究报告显示,有憋尿习惯者,患膀胱癌的可能性要比一般人高出3-5倍。因此憋尿是极不好的习惯,每个人应养成定时排尿的习惯。

憋尿后产生不良后果应对症治疗

虽然知道了憋尿的危害,但有时候确实没有条件上厕所,这种偶尔的憋尿是否也会对身体有危害呢?不得已憋尿之后,我们又该怎么办呢?粟麟告诉记者:“实际上憋尿是一种正常的生理活动,只要憋尿次数不是很频繁或者是憋尿时间不是太长,憋尿并不会对身体造成什么危害,也不会对身体的功能,比如排尿的功能造成什么危害,也不会造成泌尿系统的感染。所以,偶尔一次憋尿不必特别担心,有条件了及时排泄即可,但长时间、多次数憋尿就不可取了。”

对于已经因为憋尿产生不良后果的患者来说,根据憋尿后产生的不良反应对症治疗很重要。粟麟说:“若导致膀胱、尿道炎,需多饮水、适当消炎等对症治疗;若导致主管排尿的括约肌变得松弛、膀胱壁的弹性减弱,出现排尿功能减退、排尿次数增多、排尿时间延长、甚至排尿失约等现象时,则需进行适当锻炼提升括约肌功能等;若其他特殊情况可及时到医院泌尿外科专科治疗。”

记者了解到,有人为了“从根源上阻断憋尿的危害”,就选择少喝水、不喝水。粟麟说,这种做法是极其错误的。“水是生命之源,一切生命都离不开水的滋润,正常成人需要根据自身身体需要正常补水。因为缺水时,除感到口渴外,还会出现皮肤干燥、唇裂、无力、尿少、头晕、头痛等现象,严重时还会出现发热、烦躁不安等精神症状;水分不足会导致胃肠消化、血液输送营养、体液浓度调节等的功能失常,还会引发腰酸背痛及变形性膝关节症、关节炎等疾病,千万不能因为怕憋尿就不喝水。”

长期憋尿会对我们的膀胱造成不良影响,那么正常情况下,我们又该如何养护自己的膀胱呢?粟麟建议:不要憋尿、适当锻炼、多喝水,建议每天喝水量保持在2000-3000cc,足够的水量才能保护泌尿道的健康。对于一般情况的膀胱或尿道有不适的现象,在就医前自行采取多喝水的方法都能有所缓解,因为加速排泄是解决所有泌尿道问题最好的方法,可以有效减缓病情,千万不要因为怕痛或是怕上厕所而不喝水。

区人民医院

首例自体造血干细胞移植成功

本报讯(记者 王灿)3月28日,记者从区人民医院获悉,该院首例自体造血干细胞移植患者康复出院。这是合川区首个自体造血干细胞移植成功的病例,填补了区内自体干细胞移植技术的空白。

据悉,去年9月份左右,54岁的殷先生因呼吸困难、喘不上气、时常感觉疲惫等症状来到区人民医院血液内科就诊,经检查确诊为血管内大B细胞淋巴瘤,收入住院治疗。

“该患者必须进行化疗,化疗后还需进行自体造血干细胞移植,这是一个漫长的治疗过程。”血液内科主任李国均表示,他带领的团队为自体造血干细胞移植的开展做了长时间的精心准备,从移植病房改建到造血干细胞动员、采集、预处理、回输以及骨髓抑制期的管理,均制定了严谨而周密的方案。

与患者家属进行充分沟通后,去年10月至今年1月,患者进行了4次化疗后,情况得到了缓解。1月28日,李国均带领团队对患者进行了自体造血干细胞采集及冻存,采集物经检测,造血干细胞数量达到移植要求。2月12日上午,随着自体干细胞缓缓回输入患者体内,这些希望的种子开启了为患者重燃生命希望的旅程。

“造血干细胞回输仅仅是移植的开始,而在造血重建前的管理是很关键的步骤之一,一旦在此期间发生严重感染或者出血等并发症将会对患者的生命健康产生致命威胁。”李国均表示。由于悉心管理,移植期间,患者未出现感染、出血等并发症。目前,患者白细胞、血小板数量已经恢复正常,并于3月28日顺利出仓。

据了解,自体造血干细胞移植是血液肿瘤尤其是多发性骨髓瘤和淋巴瘤的重要治疗手段之一。在当今大量新药问世的时代,自体造血干细胞移植仍然是多发性骨髓瘤患者不可替代的重要治疗手段。对于部分高危及复发难治性非霍奇金淋巴瘤患者,选择自体造血干细胞移植重建患者的正常造血和免疫功能可显著延长疾病无进展生存期及总生存期。随着合川区人民医院血液内科自体造血干细胞移植的成功开展,我区患者在家门口就可以拥有全面而规范的医疗选择,最终获得最佳的治疗效果。下一步,区人民医院将常态化开展这项治疗技术,为合川及周边地区广大血液病患者带去福音。

合川区人民医院
宗旨:全心全意为人民服务
愿景:建百年强院,树医林典范
院训:仁爱、敬业、博学、创新
核心理念:精医崇德 尚善三江
热烈庆祝区人民医院成立90周年
医院地址:重庆市合川区希尔安大道旁
联系电话:023-42824243

区中医院

大力实施静脉溶栓 为患者打开“生命之路”

本报讯(记者 王灿)近日,患者刘某在家突然出现左下肢无力、站立不稳、不能行走等症状,急忙赶到区中医院就诊。门诊医生接诊后考虑到该症状极有可能是由脑卒中引起,立即联系脑病科。脑病科当值医生梁静立即开通绿色通道,送患者进行头颅CT检查,不出所料,结合检查结果考虑为急性脑梗死。“时间就是大脑”,脑梗死静脉溶栓最佳治疗时间是4.5小时内,一旦延误超过了治疗最佳“时间窗”,即使接受专业治疗,效果也会大打折扣。梁医生将时间的紧迫性与患者家属进行了沟通,在排除禁忌症后,确定了最佳溶栓方案,对患者施以静脉溶栓治疗。静脉溶栓1小时后,患者左下肢便能活动了,第二天患者即可自行下床,基本恢复到患病以前的状态。

目前,区中医院已经成功实施了100余例静脉溶栓治疗,接下来,医院将开展脑血管造影术、血管内治疗术,用更多办法治疗急性脑梗死,尽早开通脑血管再灌注,为患者打开“生命之路”。

合川区中医院
仁心仁术 福泽民众
医院地址:合川区南津街书院路54号
急救电话:42733999

健康时评

天地清明时 养生正适宜

○王灿

中医认为,立春之后,人体的肝气随着春日渐深而愈盛大,在清明之际到达顶峰,所以清明也是一个养生的好节气。那么清明时节具体应该怎么养生呢?记者采访了区中医院名中医秦小平,请他进行了解答。

“《黄帝内经》有言:‘春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。’其实,这个时节的养生之道就藏在这段话里。”秦小平告诉记者。

春天是自然万物之生、长、化、收、藏中“生”的阶段,也是阳气上升的阶段,中医里有“春夏养阳”的说法,所以,清明时节养生,最重要的是促进阳气的生长和肝气的生发、疏泄。

秦小平说:“结合《黄帝内经》来看,我们首先应该做到夜卧早起,通俗来说就是晚睡早起。睡眠过多极易使人体的阳气郁滞体内,而适当减少睡眠、增加活动时间,则能使人体的阳气充分适应自然界的生发状态,达到‘养阳’的效果。”

秦小平还介绍道,早起之后,便应“广步于庭”,也就是适量运动,多外出呼吸新鲜空气。运动也可以激发人体内的阳气,增强肌体抵抗力。

中医认为,春属木、肝也属木,春季肝气主令,通过良好的精神调摄,可以促进肝气的生发疏达,对周身气机的调畅有促进作用,从而维持全身气血的正常运行。肝主怒,怒极伤肝,迫使气血上逆,极易出现肝阳勃发,而见头晕目眩、高血压、脑中风等。因此,情绪郁结亦为春季大忌,要尽量保持乐观的情绪。

清明养生,饮食方面也要注意。从中医的角度来说,春天应该多吃酸味和青色的食物,如蒜、葱、韭菜、菠菜等蔬菜和带酸味的水果,烹饪时也可以加入适量的醋。因为五味之中酸入肝、五色之中青色属肝,吃带酸味的食物有利于养肝。

此外,清明养生还应注意“春捂”。春夏之交气温变化大,减衣服应该慢一点,即使要减,也要注意上薄下厚,裤子不要减得太快,不然容易感冒。

春季是呼吸道疾病和消化道疾病的高发季节,平时还要注意多喝水、饮食要规律、保持愉悦的心情,养生之度也应该保持适宜,顺应自然即可。