

天一冷就频繁上厕所 警惕病理性尿频

■王慧欣

很多人都有过这种体验:一到冬天,明明没喝多少水,却总想上厕所。最恼人的莫过于,被一股尿意憋醒,不得不爬出温暖的被窝。就算是白天在外面,冬天穿得厚重,频繁去厕所也是件麻烦事。一到冬天就尿频,这正常吗?

多久上一次厕所算尿频

一旦发生尿频,许多人的第一反应就是,会不会是得病了?其实,尿频

卫生间



也有判断标准:一般情况下,正常成年人白天排尿4~5次,夜晚0~1次。如果排尿次数增多,但在尿的总量(每天约1500毫升)正常的前提下,每次的尿量减少,才被视为尿频。

至于有的人一紧张或者一到关键时刻就想上厕所,实际上却排不出什么尿,然而没多久又想去厕所了,这种情况我们称之为精神性尿频,多是因为心理原因引起的。此外,短时间内大量饮水、过多摄入富含水分或有利尿成分的食物,如西瓜、啤酒等,也会出现尿频。

一般来说,上述尿频属于正常状态,无需处理,针对诱因调整心态、减少饮水等就可以改善。

为什么冬天容易尿频

人体在饮水量不变的情况下,夏季有汗液蒸发和排尿两种方式排出水分,冬季汗液蒸发减少,尿量就会相应增多。在寒冷的刺激下,神经张力提高,兴奋性高,受到一点刺激就想排尿,这属于应激反应。分解代谢加快,脂肪、糖原、蛋白质等被分解,体内相应的内生水增多,在一定程度上会增加尿量,也会导致尿频。如果并不是以上这几种情况,那可能要考虑是不是病理性尿频:

泌尿生殖系统疾病

前列腺增生多见于老年男性,导致尿频、夜尿次数增多;老年妇女子宫脱垂、膀胱颈周围组织松弛、膀胱膨出,也可引起夜尿增多。其次,某些慢性泌尿系统感染也会导致此类症状。

膀胱过度活动症

膀胱过度活动症即膀胱的储尿功能出现了问题,使得排尿次数多,但是每次尿量相对少。膀胱过度活动症发病非常普遍,40岁以上的人发病率为1/10,且年龄越大患病率越高。

糖尿病

如果不仅排尿次数多,而且尿量也不少,有可能是内科代谢性疾病,比如糖尿病或多尿症。血糖水平较高的人,通常存在代谢障碍,吸收葡萄糖的能力减弱,尿液中的糖分就会增多,尿

液也会增多,即使喝水不多,也容易频繁跑厕所。

心衰

慢性心力衰竭会导致心肌收缩力减弱,心脏搏动射血量减少,夜间睡觉时心脏负荷减轻,心脏排血量就会增加,肾脏血流灌注多,尿液明显增多。

两招缓解尿频不适

出现尿频,首先要弄清楚原因,如果是病理性尿频,需要及时到泌尿科就诊;如果是生理性变化或者心理性原因引发的,一般可以自行缓解。日常生活中可以通过以下两招来缓解尿频不适:

做提肛运动

上了年纪的人盆底部肌肉松弛,膀胱括约肌萎缩,膀胱弹性差,较少的尿量便可引起较强的尿意。提肛运动有助于增强盆底肌肉的力量,改善膀胱的控制能力。

按摩穴位

穴位按摩、艾灸等方法对尿频有一定缓解作用。睡前用手掌摩擦或艾灸涌泉穴和足三里,一般每穴灸5~7分钟。

需要注意的是,有尿意的时候最好及时去厕所,憋尿可能会导致尿液储存过多,膀胱功能降低,导致将来排尿困难,而且有可能导致尿路感染。

“年末焦虑”来袭 该如何舒缓

每逢岁末年初,也是工作生活等事务纠缠的时间节点,忙碌的节奏让不少人心情低落、头晕脑涨,莫名地“近年情怯”。如果“年末焦虑”来袭,该如何舒缓呢?

备“精神年货”

每个人在工作 and 事业之外,还应该健康、家庭、亲人等许多事情值得关注,这样,才不会在面对激烈的竞争时心理失衡,才不会因失去某一方面的优势,就如同失去整个世界一样悲观。要善于将自己融入家庭或集体中,切莫“所有问题都自己扛”,通过与朋友交流、寻求专业的帮助以及心理指导等方法,尽快得到恢复。尝试多和你身边的亲人、朋友、同事

建立起深刻连接。花时间与你爱的人和爱你的人在一起,不但可以让你免除孤单寂寞,还能感受到他们带给你的价值感和幸福感,有助于缓解焦虑和抑郁。

吃“快乐水果”

大多有年末焦虑的人都会化郁闷为食量。水果中,香蕉、樱桃和葡萄柚可以称为“快乐水果”的前三名了。香蕉含有一种称为生物碱的物质,可以振奋精神和提高信心。樱桃中的花青素有抑制炎症作用。国内外科学家认为,长期在电脑前工作的人会有头痛、肌肉酸痛等症状,经常吃点樱桃,这些症状可有所改善。而葡萄柚浓郁的香味不但有助于提神醒脑,而且其中所

含的大量维生素C,有增强抗压力的本事,使人精神愉悦。

做“阳光运动”

运动是消除焦虑的最好方式之一。上班族在年末时不妨选择一些游戏性强、能够转移注意力的运动项目,如台球、网球、乒乓球、羽毛球、篮球等。不要选择太耗费体力的运动,比如极限长跑。尽量不要选择独自慢跑的运动方式,这样容易让人产生孤独感,反而影响心情。如果喜欢慢跑,最好听着音乐或结伴跑,这样能分散注意力,缓解焦虑情绪。运动时,最好选择充满阳光的户外场所,因为灿烂的阳光也可以改善情绪。

(本报综合)

汤泡饭不宜多吃

■于康

很多人喜欢吃汤泡饭,或者用汤泡饭方式解决剩饭。汤泡饭可以吃,但是不宜久吃,不宜多吃。

有人会说汤泡饭可以养胃,但是实际上汤泡饭不仅养不了胃,还会损胃。虽然汤泡饭经过浸泡以后,变得软乎乎,但是,正因如此,饭粒没有经过好好咀嚼就进入了胃里,反而不好消化和吸收。

口腔的咀嚼过程可以锻炼面部各种肌肉的协调,使得食物在口腔中可以跟唾液充分地研磨,这样食物的消化在口腔中就已经开始了,从而使食物更加好消化和吸收。

欢迎订阅 2022年《重庆科技报》

四开16版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9



《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

主要栏目:《科技要闻》《科技创新》《科技服务》《科技生活》等。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼