

长期憋尿易引起泌尿系统疾病

膀胱位于骨盆内，是贮存尿液的器官，其容量为 300—500 毫升。膀胱容纳尿液的容量是有一定限度的。所谓憋尿，就是膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量，却有意识地忍着不排。长时间憋尿不利于健康，还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物，而且对泌尿系统和尿道也有自净冲刷作用。

当膀胱内累积了 200 毫升尿液时，人体会开始有尿意，这时若没有排尿，膀胱还可以存留尿液，但是持续累积到

500—600 毫升时，膀胱就会出现过度膨胀，并且使控制排尿的肌肉膨胀，长期不及时排尿，膀胱就会超负荷工作，严重时会导致尿潴留而无法自主排尿。

当大量尿液贮存在膀胱时，沉淀浓缩，会导致尿液中钙盐的饱和度增加，尿路结石的形成概率增加。憋尿时膀胱容积胀大，血管压迫，黏膜缺血，导致抵抗力降低，此时，细菌就会乘虚而入（泌尿道逆行感染），大肆生长繁殖，很容易引起尿道炎、膀胱

炎等泌尿系统疾病。

尿液自输尿管排入膀胱内，有一个很好的“抗反流”生理解剖机制，输尿管是潜行“隧道式”穿入膀胱壁。但憋尿时由于膀胱内压力持续增大，甚至大于输尿管开口压力，会导致尿液“反流”。憋尿甚至还会诱发肾盂肾炎。尿潴留可使膀胱内压升高，尿液沿输尿管反流，造成肾盂积液，继之肾实质受压、缺血，甚至坏死。这就是反流性肾病。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张。膀胱容量持续增大

引起腹腔内压力增高，会使高血压患者血压升高，冠心病患者出现心律失常，甚至心绞痛。所以，憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说，更容易导致心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿，由于膀胱快速排空，腹腔内压力下降，回心血量减缓，会令迷走神经兴奋，大脑供血不足，血压降低，心率减慢，甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿，还会出现肉眼血尿。

据《人民日报》

■ 预防 为主 ■

睡眠不够 对身体影响大

睡眠不够对身体可能会产生以下影响：

1. 扰乱内分泌。有很多重要的激素会在睡眠期间分泌，如甲状腺激素、性激素、褪黑素。睡不够会引起身体应激反应，使机体交感神经过度兴奋，分泌更多的皮质醇激素，容易引起血糖调节障碍，增加罹患糖尿病的风险。

2. 损伤大脑。应激诱导的高皮质醇释放水平与海马体体积减少有关。睡眠时间不足会导致人体认知功能受损，睡眠障碍会造成健忘、恍惚、难以集中精神等问题。

3. 心脑血管受伤。一项涉及近 50 万人的研究显示，以 6~9 小时为“合适睡眠区间”，受试者睡眠时长不在此区间内，排除危险因素后，睡眠不足或睡太多都会增加心脏病风险。

4. 降低免疫力。伤口一般在睡觉的时候愈合，红肿炎症等也是在睡觉时消退的，很少是在白天。睡眠不足会降低白细胞的吞噬能力，免疫系统无法工作，身体就无法对细菌、病毒、癌细胞等进行抵抗，导致疾病趁虚而入。

5. 阻碍机体代谢。睡眠状态下，吞噬细胞会主动吞噬坏死组织，进行新陈代谢，将坏死的组织、毒素、代谢产物排出体外，让白天酸痛的关节、肌肉得到休息。

6. 诱发心理疾病。睡眠时长太短或过长易导致焦虑、抑郁等，长此以往还可能诱发心理疾病，甚至因为压力过大导致脱发（斑秃）。

当有以下几个表现，说明身体正在提醒你，需要好好睡觉了：总感觉饿、体重增加、易冲动、记忆力减退、工作能力变差、运动技能下降、经常生病、看不清、皮肤变差、白天打盹。

石家庄市人民医院健康管理中心

6 种不适 通过热敷可缓解



眼疲劳。用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻眼睛疲劳，缓解干眼症的症状。

耳聋。用热毛巾敷在耳上或轻轻擦揉，可改善耳部血液循环，预防因缺血引起的功能性耳聋。

头晕。将热毛巾敷在后脑勺，每次数分钟，可刺激后脑勺的穴位，改善部分患者的头晕症状。

落枕。轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。

颈椎病。早期出现颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛，可用毛巾热敷改善症状，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。

痛经或寒性腹痛。女性痛经或因受凉导致的腹痛，可用毛巾热敷，能起到化瘀、理气止痛的功效。

需要注意的是皮肤有溃烂的患者，要避免在皮损表面进行热敷，以防感染或刺激皮肤。另外，扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期，皮下有瘀血，24~48 小时之内不宜热敷，否则会加重局部肿胀。

中国中医科学院针灸医院脾胃科副主任医师 李彩芬

胸闷气短呼吸困难或是焦虑症

吴女士近期总是感觉自己很紧张，每天都是提心吊胆的，也不知道是什么原因。另外，还伴随着胸闷气短、不能静坐等症状，到医院经一系列诊断后，被确诊为焦虑症。

焦虑症是一种心理障碍，女性的发病率比男性要高。焦虑症的表现主要有身体紧张、不能放松、出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷或发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、喉头有阻塞感等。

可以通过自我测试的方法，来了解自身的焦虑状态。

1. 紧张担心、焦虑恐惧。经常出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容。患者感觉自己一直处于一种紧张不安、提心吊胆、恐惧、害怕、忧虑的内心体验中。

2. 植物神经症状。出现头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体方面的症状。

3. 运动性不安。患者坐立不安、烦躁、很难静下心来。

以上情况符合其中一项，为轻度焦虑；符合其中两项，

为中度焦虑；三项全符合，为重度焦虑。

很多人可能对焦虑症这种疾病并不重视，认为只是精神的紧张，实际上若不及时调节治疗的话，很容易导致免疫力降低，甚至引发高血压、冠心病等疾病。

另外，患者若长期处于焦虑、精神压抑、沮丧、恐惧等紧张状态下，还会增加患癌症的概率。所以，患者应及时到正规的专科医院诊治，积极配合治疗，才能早日康复。

南昌二七医院精神心理科 王铎

八类人群易患动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是脂质沉积造成的一种炎症性病变，表现为动脉管壁表面有突起的斑块，斑块内部充满了脂质和坏死组织，使动脉管腔出现变硬、狭窄、失去弹性、增厚等病变。其危害主要是斑块不定期破裂，会引起严重的心脑血管事件。以下八类人群要警惕动脉粥样硬化：

1. 高血压患者。高压血流长期冲击动脉壁造成血脂沉积，形成斑块并导致动脉狭窄。如果血压不控制，心肌梗死的发生率会提高 3 倍，脑卒中发生率提高约 4 倍。

2. 高脂血症患者。血液中脂肪量过高容易在血管内形成斑块，造成动脉狭窄。

3. 糖尿病患者。糖尿病患者容易出现脂肪代谢问题。血液中的脂蛋白产生变性，在运送过程中脂肪容易沉积在血管内壁形成脂肪斑块。

4. 抽烟者。香烟中的尼古丁、一氧化碳等会损伤动脉内壁，受伤的动脉内壁会卡住胆固醇，引起血小板堆积形成脂肪斑块。同时，抽烟也会引起冠状动脉收缩痉挛，减少血流量。

5. 缺乏运动者。运动可以增加高密度脂蛋白，减少低密度脂蛋白，把身体中多余的胆固醇从胆道和肠道中排到体外，避免过剩胆固醇沉积在血管内壁。此外，运动可以促进血液循环，增强血管弹性，降低血压，消耗过剩热量，降低

身体的脂肪比重。

6. 肥胖者。体重过重的人，心脏负荷也会加大，血脂不正常的概率也较高，从而增加动脉粥样硬化风险。另外肥胖易诱发高血压、糖尿病、高脂血症。

7. 压力过大者。压力会增加肾上腺素的分泌，造成血压升高、心跳加快，伤害动脉血管内壁。

8. 有家族史者。基因上的因素使某些人早期就患上动脉硬化疾病，有的是出现严重的高胆固醇血症，有些人是早发性高血压，有的人则是发生血栓，进而导致动脉粥样硬化。

河南省中医院脑病二区 主治医师 郭健

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制作
中国广电三网融合