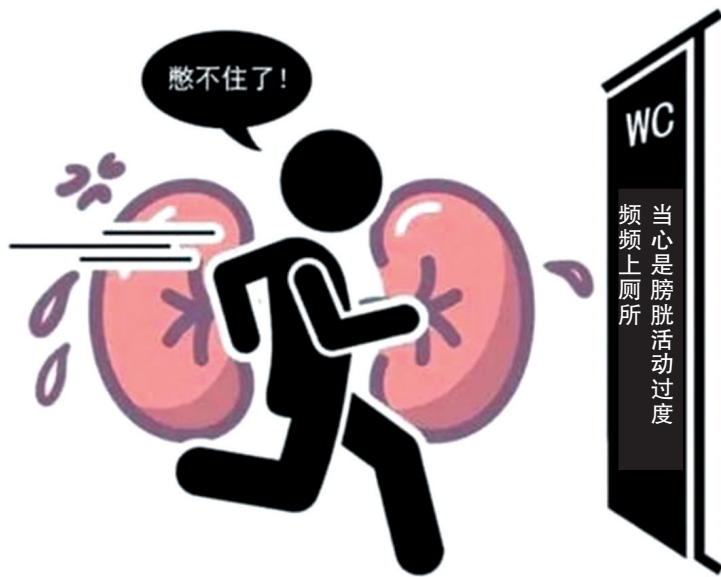


一喝水就想上厕所?

膀胱是否“多动” 一张表可自测

你是否有过这样的体会,“一喝水就想上厕所”“明明刚上过厕所,没过几分钟又想去”“一晚上起夜四五次,根本睡不好”,但是做了很多检查都没有任何问题,那你可能患上了膀胱过度活动症。

■据《武汉晚报》



不停上厕所,可能是膀胱“多动”

膀胱是一个有弹性的容器,可以不停地蓄积尿液,膀胱的下方是尿液的出口,即尿道。正常情况下,当膀胱快满了,要“开闸放水”,会通过神经系统向大脑发送信号,从而产生排尿的紧迫感。当大脑判断周边环境适合排尿时,会让尿道括约肌放开,将尿液排出体外。

如果膀胱跟大脑在沟通的时候出了一点问题,比如,膀胱里的尿液只有一点点,它就跟大脑说已经满了,这时人就会出现尿急的现象,等你慌慌张张跑到厕所,又只挤了一点点出来。如果膀胱反反复复“谎报军情”,大脑可能会短路,会出现该放水的时候紧闭,不该放水的时候乱开。

膀胱过度活动症,是一种以尿急症为特征的症候群,常伴有尿频和夜尿症状,没有尿路感染或其他明确的病理改变。

通俗地说,膀胱过度活动症就是膀胱不受控制地过度活动,因而会不停地上厕所,严重时甚至尿失禁。通常无明确的病因,不包括由尿路感染或其他膀胱尿道病变所致的症状。

膀胱过度活动症其实是比较常见的疾病,其发病率高于泌尿系结石。在我国,男性发病率为5.9%,女性发病率为6%,整体的患病率随着年龄增长会升高,40岁以上的成年人患病率超过10%。

尴尬! 为什么会得这种怪病?

膀胱过度活动症的发病原因尚不明确,目前认为可能与以下几种因素有关:

膀胱逼尿肌不稳定。膀胱外包裹的一层肌肉叫逼尿肌,如果储尿期逼尿肌异常收缩,挤压膀胱,会引起相应的临床症状;

神经中枢传递异常。中枢或周围神经,尤其是膀胱传入神经异常,可导致膀胱过度活动症的发生;

膀胱感觉过敏。若膀胱感觉过敏,可能会因为尿液刺激,在膀胱中尿液较少时就出现排尿的欲望,引起膀胱过度活动症;

尿道功能异常。若存在前列腺炎或其他疾病,可能会导致膀胱邻近组织的神经受到刺激,从而出现膀胱过度活动症;

其他原因。精神疾病、激素代谢失常、女性的雌激素水平改变、盆底脏器脱垂、分娩损伤、分娩方式等,都有可能造成或者加重膀胱过度活动症。

每日饮水量建议不超过2.5L

膀胱过度活动症在过去20年来,从被定义到逐渐认识其发生发病情况,这种疾病的治疗方案也发生了较大的变化。

除了有明确病因的,患者可针对病因方面进行治疗。对于病因不明的患者,首选的治疗方案是行为治疗。

行为治疗 主要是改变患者的一些生活习惯,包括每日饮水量的限制(建议不超过2.5L),避免喝浓茶、咖啡和酒精类饮料等。肥胖是尿失禁的风险因素之一,有效控制体重能够改善急性尿失禁

膀胱过度活动症自测自测表

如果问题3超过两分,且整个问卷总分超过3分,就可以诊断为膀胱过度活动症。

总分3分至5分为轻度,6分至11分为中度,12分以上就是重度。一旦发现评分属于中度以上,建议尽早就诊。

问题	频率/次数	得分
1. 白天排尿次数	≤7	0
	8-14	1
	≥15	2
2. 夜间排尿次数	0	0
	1	1
	≥2	2
3. 突然想小便,特别急迫,无法忍受的次数	无	0
	每周<1	1
	每周≥1	2
	每日=1	3
	每日2-4	4
4. 突然想小便,无法忍受并尿裤子的次数	无	0
	每周<1	1
	每周≥1	2
	每日=1	3
	每日2-4	4
	每日≥5	5

的发生风险。

同时,可以进行一定的膀胱训练,包括控制排尿间隔的时间训练、盆底肌功能训练,改善焦虑抑郁状态等方式。

药物治疗。在医生的建议下,可以通过药物控制或缓解尿频、尿急和夜尿增多的情况。

手术治疗。通过行为治疗和药物治疗效果不佳的患者,可以通过神经调节手术进行治疗,包括经皮神经刺激治疗、膀胱内注射肉毒素治疗和骶神经调节术治疗等。

改善打呼噜 试试这4招

■据《河南商报》

打呼噜很常见,但情况严重的有可能是得了病。而且奇怪的是,好像打呼噜的男性比女性多,这都是为什么呢?

男性打呼噜比女性多

男性打呼噜比女性多,与生理构造和生活习惯有很大的关系。

首先,男性的喉头位置比女性低,喉咙中的空间更大,当舌头伸到该位置时,部分气道阻塞,就会引起打鼾时的共鸣。其次,男性的睾酮激素容易让呼吸道塌陷,使呼吸不稳定。女性的孕激素和雌激素却不会,反而利于稳定呼吸。

另外,男性打呼噜还与抽烟喝酒有关,研究发现,吸烟者打呼噜的概率会高出两倍。而喝酒则增加呼吸道闭塞的频率,并延长持续时间。

有研究发现,严重打呼噜可能是老年痴呆的征兆。

如何改善打呼噜?

睡觉时保持侧卧,或放长条抱枕在侧边,减少平躺的概率。选择舒适的枕头,软硬适中,材质最好是茶叶或荞麦皮的。保持合理的体重,避免超重和肥胖。戒烟戒酒。

秋天肝火旺 这样能“灭火”

■据《健康时报》

秋天是养肺的“主场”,其实肝也需要格外呵护。如果出现肝火旺盛的表现,要抓紧时间清肝,以免影响肺脏功能,引起声嘶、咳嗽、咯血、胸痛等不适。

肝火旺有哪些表现?

难入睡眠易醒。肝火旺盛往往先反映在睡眠上,比如难以入睡、易惊醒、多梦、醒得早等。

眼屎多眼模糊。中医讲“肝主目”,肝火旺盛常会引起眼部不适,比如眼干、眼红、眼部分泌物多(眼屎多)、视物模糊等。

早上口苦明显。肝火旺的人常有口苦、口干、口臭、舌生疮、牙龈肿痛等问题。

火气大心烦乱。中医认为,情志与肝密切相关,肝火旺的人特别容易激动,火气也比较大,脾气暴躁,容易心烦意乱。

秋季如何养肝?

吃些降肝火食物。日常可以多吃降肝火的食物,如苦瓜、黄瓜、绿豆、绿茶、番茄、橙子、柚子、葡萄等。

喝杯枸杞菊花茶。取枸杞10克、菊花3克洗净,用滚水冲泡放温后饮用。枸杞滋补肝肾、益精明目,菊花散风清热、平肝明目,二者搭配能够清降肝火,肝火旺的人可以每周喝2—3次。孕期、经期慎用。

睡前按揉太冲穴。除了生气、动怒,其实忧虑、悲观、失望等情绪也会影响肝气运行,时间久了郁热化火,继而影响肺脏。

生活中要保持心态平和,还可以每晚睡前按揉双侧太冲穴(第1、2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中)各5分钟,能起到疏肝解郁的作用。