



起夜次数暗藏健康密码

专家提醒:老年朋友别把频繁夜尿当“小事”

在很多人的观念里,“人老了,起夜多是正常现象”,于是选择默默忍受。然而,夜间排尿次数多并非小事,它不仅关系到睡眠质量,更是身体发出的健康信号,与心、肾、代谢、内分泌等多个方面的健康状况息息相关。近日,记者采访相关专家,为广大老年朋友解读夜尿背后的健康真相,提醒大家科学应对夜尿增多的困扰,守护好晚年健康与睡眠。

■记者/叶楚榕



本图 AI 生成

小小夜尿,背后藏着大病隐患

“在日常门诊中,因夜尿增多前来就诊的老年患者不在少数。”太和医院泌尿外科主任陈从波教授告诉记者,绝大多数老人都有过“硬扛”的经历,总觉得起夜是衰老的正常表现,直到症状越来越重,甚至引发其他不适,才不得不前来就医,而此时,不少人已经错过了最佳干预时机。与之相反,也有一部分老年朋友警惕性较高,发现夜尿异常及时就医,很快就找到了问题根源,通过规范治疗恢复了安稳睡眠。

今年72岁的王师傅,家住茅箭区,退休后身体还算硬朗,唯一让他头疼的就是夜间频繁起夜。从半年前开始,王师傅每晚都要起床小便3到4次,严重的时候甚至多达5次,原本安稳的睡眠被切割得支离破碎。“刚躺暖和,又想上厕所,一晚上折腾来折腾去,根本睡不好。”王师傅无奈地说,身边的老伙计们也都说“年纪大了都这样”,他便也没放在心上,觉得忍一忍就过去了。

可随着时间推移,王师傅的症状不仅没有缓解,反而越来越严重。家人看在眼里急在心里,反复劝说下,王师傅才来到太和医院泌尿外科就诊。

接诊后,陈从波详细询问了王师傅的病史,并为他安排了全面检查。检查结果显示,王师傅患有重度前列腺增生,更让人担忧的是,他患有高血压,却一直没有规范控制,血压波动较大,已经对肾脏造成了损害。正是前列腺增生和高血压肾损害双重因素,导致了他夜尿异常增多,且症状持续加重。

“夜尿增多不是小事,你这前列腺增生已经比较严重了,药物治疗效果可能不太理想,而且长期压迫尿道,后期可能出现尿潴留,进一步发展会损伤膀胱和肾脏功能,甚至导致肾功能衰竭,加重心脏负担,诱发急性心衰。”陈从波耐心地向王师傅和家属解释病情,并建议进行手术治疗,通过微创手术切除增生的前列腺组织,从根本上解决问题。

正常前列腺约重20g,而超声提示王师傅的前列腺体积很大,经估算达到了180g,太和医院泌尿外科团队摒弃了传统的经尿道前列腺电切手术,实施经尿道前列腺钬激光剜除术,精准清除了增生的前列腺组织,解除了尿道压迫,整个手术仅一个多小时,术后尿液清亮,几乎做到了无出血。术后,医护团队精心护理,密切监测王师傅的生命体征,指导他进行术后康复训练,预防并发症发生。

出院后没多久,王师傅的夜尿次数就从每晚3-4次减少到1次左右,睡眠质量大幅提升,头晕、胸闷、排尿困难的症状也完全消失,整个人精神了不少。

起夜超过2次,就可能不“正常”

生活中,老年朋友几乎都会遇到起夜的情况,有的人每晚只起一次,有的人则要起三四次,甚至更多。到底几次才算正常?夜尿增多又该如何判断?相信这是很多老人心中的疑惑。

陈从波介绍,夜尿增多在医学上有明确的界定,并不是凭感觉判断。对于成年人来说,每晚夜间排尿0到1次,都属于正常的生理范围,如果每晚起夜次数超过2次,并且这种情况持续出现,就可以判定为夜尿症。需要注意的是,这里统计的起夜次数,不包括睡前最后一次排尿和早上起床后的第一次排尿,只计算夜间睡眠过程中被迫起身的排尿次数。

而对于每晚夜尿超过2次,尤其是超过3次

的老人,不仅睡眠质量会遭到严重破坏,白天也会出现精神不振、头晕乏力、记忆力下降等问题,还会大大增加夜间跌倒、骨折的风险。有研究明确指出,夜尿超过3次的老年人群,跌倒风险会增加三成,而老年人一旦跌倒骨折,不仅承受巨大痛苦,还会引发一系列并发症,严重影响生活质量和寿命。

更需要警惕的是,频繁夜尿往往是多种慢性疾病的早期信号,心衰、糖尿病、高血压、慢性肾病、前列腺增生、尿路感染等疾病,都可能以夜尿增多为首发症状。如果老人能及早发现这个信号,及时就医检查,就能早发现、早治疗、早控制,避免疾病进一步发展。

夜尿增多诱因复杂 这几类疾病最易被忽视

一提到夜尿增多,很多老年朋友第一反应就是前列腺问题。陈从波强调,夜尿增多的成因非常复杂,涉及泌尿系统、心血管系统、内分泌系统、神经系统等多个方面。

老年朋友夜尿增多,首先要排除生理性和暂时性因素。比如睡前大量喝水、喝浓茶、喝咖啡、饮酒,或是吃了西瓜、冬瓜等利尿的食物;另外,服用利尿剂等药物,也会导致尿量增加。这些因素引起的夜尿增多,通常是暂时的,调整后就能明显改善。

排除暂时性因素后,持续的夜尿增多,需要重点排查六大类疾病。老年男性最常见的是前列腺增生,增生的腺体压迫尿道,导致膀胱排空

不全、残余尿增多,表现为尿频、夜尿多、排尿不尽。心衰也是老年人群夜尿增多的重要原因,高血压、冠心病、心梗病史的老人,白天血液淤积于下肢,夜间平卧后回心血量增加,肾脏血流量增多,尿量会明显增多。

糖尿病、慢性肾病、高血压同样不容忽视。高血糖引发多饮多尿,还会损伤支配膀胱的神经功能;肾功能减退时,白天无法完全排出代谢废物,夜间需持续工作,导致夜尿增多;长期高血压会损伤肾小动脉,降低肾脏浓缩功能,最早表现就是夜尿增多。此外,老年女性易发生尿路感染,炎症持续刺激尿道,也会引发尿频、尿急、夜尿增多。

科学调理护睡眠,让老人少起夜、睡得香

安稳睡眠是老年健康的基石,频繁夜尿不仅破坏睡眠,更威胁健康。面对夜尿增多的困扰,老年朋友不必过度焦虑,只要通过科学的生活调理,配合及时的医疗干预,绝大多数人都能有效改善症状,重新拥有安稳睡眠。

陈从波结合老年朋友的生活习惯,给出了一套简单、实用、易坚持的调理方法。饮食上,要坚持清淡饮食,严格控制盐分摄入。吃得越咸,口渴感越强烈,饮水量就会增加,夜尿次数也随之增多。老年朋友要少吃咸菜、腌菜、卤味、加工肉制品,把每日食盐摄入量控制在合理范围,既能保护肾脏和血管,又能有效减少夜尿。

盆底肌肉松弛,也是老年朋友尿频、夜尿多、憋不住尿的重要原因,坚持做提肛运动,就能有效改善。这项运动简单易行,随时随地都能做,通过收缩和放松肛门,增强盆底肌和尿道括约肌的力量,提高膀胱控制能力,长期坚持,对减少夜尿、预防漏尿效果显著。

同时,老年朋友要保持规律作息,稳定情绪,避免焦虑、烦躁等不良情绪影响睡眠和排尿。如果经过一段时间的生活调理,夜尿频繁的症状依然没有改善,就一定要及时到泌尿外科就诊,通过尿常规、肾功能、血糖、血压、泌尿系超声等检查,明确病因,针对性治疗。