

# 憋尿危害不可小觑

生活中,几乎每个人都有过憋尿的经历,或因为乘车、值班、上课、考试、开会、演出,或因为逛商场或其他原因。憋尿,医学上称为“强制性尿液滞留”。偶尔为之,只要膀胱压力不大,无多大严重影响。但如果经常憋尿,则危害较大。

## 尿是怎么排出来的

众所周知,膀胱是人体储尿的器官,它就像一个口袋,位于人体的下腹部。膀胱壁由有弹性的肌肉组成,当尿从肾脏分泌,经输尿管进入膀胱后,膀胱就会扩张,膀胱壁拉伸、变薄。待尿液充盈到一定程度时(300-400毫升),在神经反射作用下,膀胱出口处的“阀门”(括约肌)随之打开,膀胱一收缩,尿就被“挤”出体外。这就是人体的排尿过程。

## 细数憋尿七宗罪

俗话说“流水不腐”,正常排尿不仅能排除身体内的废料,也对泌尿系统有自净作用。憋尿过久,则可以憋出多种疾病。

**憋出尿路感染。**长期憋尿,尿液无法将细菌冲走,大量细菌在尿路聚集,可能引起尿路感染。女性尿道短,又与阴道邻近,更易受污染。

**憋出膀胱炎。**憋尿时膀胱壁



资料图片

血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力低时,细菌就会乘虚而入,造成急性膀胱炎。

**憋出前列腺炎。**有研究表明,泌尿系统的细菌通过前列腺管逆行至前列腺,可引起前列腺感染。

**憋出肾盂肾炎。**膀胱内贮尿过多而压力升高,因而可导致尿液逆流回输尿管和肾盂,假若尿液中有细菌的话,便容易引发肾盂肾炎。

**憋出膀胱破裂。**憋尿时膀胱壁因膨胀变薄,此时若遇到意外撞击,有可能破裂,大量尿液进入腹腔,致使腹腔发生感染,抢救不及时可致生命危险。

**憋出“心”病。**憋尿使全身神经高度紧张,可引起植物神经紊乱,出现胃肠不适、呕吐、便秘及血压升高症状。这对于患有心脑血管疾病的老年人来说,无异于火上浇油。

**憋出晕厥。**突然、用力性排尿引起胸腔内压力增加,导致脑缺血而晕厥。在迅速排空时,通过迷走神经反射引起心动过缓,也可诱发排尿性晕厥。

憋尿有害健康。无论工作、学习,还是休闲、运动,都应有“中场休息”时间,让自己“方便”一下。

## 万一憋尿,怎么办?

长期憋尿,会使膀胱壁弹性减退,膀胱上的压力感受器变迟钝,导致无尿意或排尿困难。所以,憋尿后除尽快将膀胱排空外,最好再补充大量水分,强迫自己多次小便。这可以冲刷膀胱,避免细菌滋生。(新华)

## 肺结核能引起肺心病吗?

肺心病是肺部的原因而引起的心脏病(即肺源性心脏病)。是由于肺、胸或肺血管慢性病变引起的肺动脉高压,使右心室肥大,最后导致右心衰竭的一种心脏病。

肺结核能引起肺心病吗?回答是肯定的。但不是所有的肺结核都引起肺心病,那么,肺结核怎么会并发肺心病呢?归纳起来可以从以下几个方面进行解释:

(1)肺结核由于不正规治疗,增加了复发的机会,在这种情况下,肺结核的病变广泛,大量的肺组织被破坏。肺组织是进行气体交换的地方,吸入氧气,呼出二氧化碳,由于正常肺组织受到了严重的破坏,能够吸收氧气的肺组织大大减少,而人体维持正常生命活动的需氧量是不会减少的,最后只得增加心脏的工作强度,加速血液运输氧气的速度。在全身缺氧的情况下意味着心脏本身也缺氧,加速了心脏的疲劳和衰竭,再由于缺氧导致血管、血液系统的改变,更加快了心脏病的发生和发作。

(2)由于结核菌感染到胸膜,而使胸膜广泛增厚、粘连,限制了肺的呼吸运动,通气功能受到了极大的限制,被迫使氧气的摄入量减少,加重了心脏的负担,最后导致肺心病的发生。

(3)经常抽烟的患者和过去生活比较艰苦的老年人本身可能还有慢性支气管炎和肺气肿,心脏功能也有所减退,再加上肺部的严重结核感染,更会加速肺心病的发生和发作。

以上各种因素都可使肺动脉阻力增加。再则,重症肺结核患者的呼吸功能受到影响,可威胁心脏。当临床上肺结核患者表现出气短、心悸、心率快、发绀、颈静脉怒张、肝大、下肢浮肿时,则应考虑到并发肺心病的可能。

重症肺结核治疗效果差,病程迁延,多数在6至10年发展为肺心病,也有少数患者1至2年演变成肺心病的。

肺结核患者肺部继发感染是引起急性肺心病的主要原因,因此,在治疗重症肺结核患者时,防止呼吸道感染也是很重要的。

对肺结核已经并发肺心病的患者,一定要给予住院治疗。患者要自觉接受治疗,患者家属、亲戚朋友应当及时将患者护送到医院积极治疗。

(平顶山市第三人民医院 张彦娜)

## 结核病防治专栏



## 医保办理本月底截止

12月20日上午,市区建光岗北侧一参保地点,市民排队办理2017年度城镇居民医疗保险。据了解,截至本月底医疗保险办理结束。工作人员提醒市民,临近年末,办理医保的市民骤增,市民办理前不要忘记携带参保人员身份证或户口簿。平顶山市区户籍居民没有参加城镇职工医疗保险和新农合医疗保险人员均可参保。 本报记者 张鹏 摄

## 生吃三文鱼当心寄生虫风险

生吃三文鱼的时候,大家都习惯性地用酱油碟里加上芥末,不少人认为蘸点芥末就可以杀死病菌。芥末真的能杀菌吗?

“无论生吃还是熟吃,关键在于吃之前的处理。寄希望于在吃的过程中除虫除菌,是不科学的。”广州市第一人民医院消化内科主任王红说,科学实验证明,只有将三文鱼浸泡在浓度非常高的芥末

里,经过55小时以上,才可能杀死少量的异尖线虫。因此,我们平常食用时三文鱼片仅短期接触微量芥末汁,是无法杀死任何寄生虫的。

异尖线虫是一种较为常见的寄生虫,幼虫长1厘米至3厘米。一旦感染,寄生虫可能导致胃黏膜的炎症、水肿,甚至出现出血和过敏反应等,损伤胃肠道,引发腹泻、

呕吐等,严重的可能导致生命危险。

“如果吃了生鱼片后,出现腹痛、呕吐、腹泻,甚至过敏的症状,可能是感染了寄生虫,最好及时就医。”王红说,就诊时需要把曾食用生鱼片的情况告诉医生,包括吃的地点、量多少、吃后反应等。感染异尖线虫病属于感染性的疾病,如果去大型的综合性医院就医,建议

挂感染科或消化内科。需要注意的是,并不是所有确诊感染异尖线虫的患者都有症状,有些隐性感染者没有不舒服的表现。

有的市民听信偏方,通过“生吞泥鳅”等方式治病,每年因此感染的患者也不在少数。王红提醒,食用肉类经过严格的烹调处理才比较安全,直接生吃后被感染寄生虫的风险极大。(南方)

小广告 大市场 小投入 高回报

### 分类广告

第1840期

广告热线:18903753355 QQ办理:2317087809  
地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

**A 商务资讯**  
工商代理  
及时工商代理13303903799

**律师服务**  
郭磊 律师 13937508869  
夏龙 调查公司 13849569960

**金融资讯**  
刷·还·低 1307177253

**借款**  
房产抵押贷款  
0.55+3元秒到pos机  
股票1对1账户配资  
15837500217  
外汇理财 18837519993

**免费送**  
票1对1账户配资  
15803758228

**刷卡**  
代还可积分  
15539792519

**B 教育资讯**  
学之源招生 全脑特色  
学前班  
全脑早教日托班 18537532096 王

平顶山市康乐  
儿童发展中心

招:语言、智力、学习障碍;脑瘫、多动症、孤独症、自闭症,健康儿童等。13683751196  
地址:光明路与新华路交叉口西2公里路南

在城乡社会管理  
在职公共事业管理  
研究劳动保障管理  
生 13353751558 田老师

学之源招生 全脑特色  
学前班  
全脑早教日托班 18537532096 王

会计培训

许昌明仁中医皮肤科医院  
平顶山分院

荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利  
地址:开发二路段中段3700120

初、中级会计师  
12月4日开课 13781866138

**D 房产资讯**  
出售  
市中心独栋别墅一套350m²,内带车库、电梯 13937593598

出租  
市九中北街400余m²  
临街房 13592188879

**招租**

1. 凯撒E区商用房,面积10m²-30m²; 2. 工人文化宫南文园路东南商用房,面积10m²-30m²; 3. 曙光街东段路北二楼空房,面积500m²; 4. 开源路金水大厦六楼套房,可居住、可办公,面积50m²-120m²。 2636037 13403752918

**招租**  
鹰城广场西  
侧中原玉石  
城七楼2000m²,  
适合办公、办学等,望有识之士电询洽谈。 2636037  
15516000639 13403752918

低出租 建设路15亩现售  
转让 业大农家院,有监控,  
可做仓库、办厂、养殖 18937528070

**C 招聘资讯**  
河南省豆腐磨食品有限公司

**招聘**  
店员30名,会计、出纳6名,女,年龄18-45岁,月薪2000元-3000元+提成,要求:身体健康、五官端正、善良诚信。 联系电话:18837572277

●招聘会、化验员 13939965888

工商银行、工银安盛理财经理,月薪4000-8000元以上,晋升空间大,员工制,签订劳动合同 18837519615

**寻合作伙伴**  
二维码支付 0.49秒到  
详询:15103756129

**E 生活资讯**  
开锁换锁  
●张氏开锁行 2222110

●大诚心理咨询 13937507536

**老年公寓**  
●阳光老年护理 13937583730

**助听器**  
●耳聋请配助听器 13087062226

**汽车服务**  
●出租5-60座客车 15136902666

**生活服务**  
●收废铜各种金属 13503414227  
●中央空调,家电维修 3881111

**名医名院**  
**中医巧治鼻炎**  
(可签约)电话:17737568567  
鼻炎 无痛调理,过敏性鼻炎,鼻窦炎 13017578998

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。