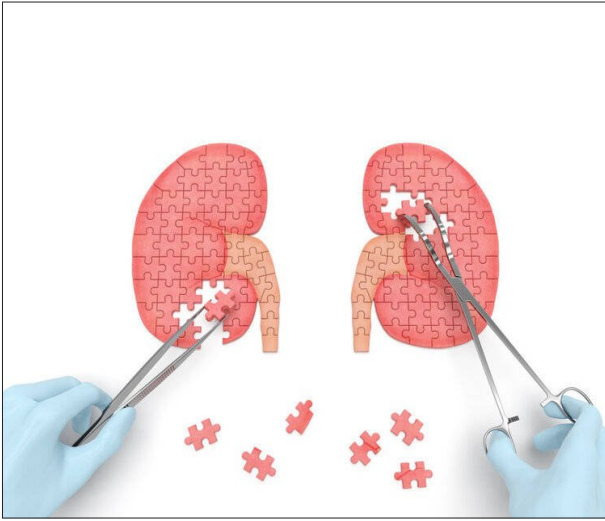


# 晚上起夜与不起夜,哪个更健康? 起夜超过2次,或是疾病或癌预警



老陈怎么也没想到自己60大寿竟然是医院手术台上度过的。

据他回忆,事发之前就老觉得干什么都吃力,以前一口气能爬6层楼,现在走快两步都迈不开腿,就像灌了铅一样。

开始他还以为是年龄所致,不以为然,直到后来他的症状越来越严重,稍一动作,以至于运动多一些就气喘,多走一段路就双腿肿胀。

不得已去医院检查,竟然各项肾功能指标都异常高,确诊尿毒症晚期、肾功能衰竭,需要立即手术干预。

术后,他和医生说起自己平时也有运动习惯,生活作息也很规律,只是平时上厕所有点频繁,每天晚上要起夜5-6次,排尿有点困难,要酝酿很久才能挤出几滴。

对此,医生解释道:尿频、尿不出都是典型的前列腺增生的表现,拖久了反复尿潴留,容易引起肾积水,进而损害了肾功能,最终导致尿毒症的发生。

一、经常起夜,是年纪大还是生病了?

晚上起夜,很多人说这是上了年纪的表现,但也有人说是肾不好,觉得晚上不起夜才是正常的,究竟哪个说法才是正确的?

是正确的?

其实年纪大确实会增加起夜次数,这是因为肾小管的浓缩能力会随年龄不断下降,50岁后会以每10年5%的速度下降。而且膀胱容量也会逐步减少,尿多又装不住自然容易有夜尿。

另外还和睡前喝了太多水有关,尤其是酒、咖啡、浓茶等,它们都有利尿的作用。同时精神紧张、压力大等心理因素也会影响排尿次数。

但如果起夜次数达到“夜尿多”的标准,就要小心疾病的可能,那起夜几次才算夜尿多? 一般有3个指标:

①起夜排尿超过2次:长期在入睡以后,被尿意叫醒超过2次,不包括入睡前和晨起后第一次排尿,就达到夜尿多的标准。

②每次尿量超过500毫升:起夜后排尿量超过500毫升,约1瓶矿泉水这么多,也可以认为夜尿多。

③尿量/体重比>10:用夜间排尿量(毫升)除以体重(千克),得出的数值大于10也属于夜尿多。

要是晚上起夜总超过2次,尿量大于500ml,可能预示着前列腺疾病、尿路感染、糖尿病、尿崩症、肾功能不全等。部分肿瘤性疾病也可能引起夜尿增多,如膀胱癌、前列腺癌、脑肿瘤、卵巢肿瘤、子宫肿瘤、肠癌等。

二、起夜时身体有5个变化,警惕疾病或癌症可能 有人说有癌症或其他疾病的人,在睡觉时会出现一些异常表现,这是真的吗? 专家表示,起夜时这5个症状要警惕:

1、腿抽筋

据悉,这是因为肿瘤会影响患者钙磷吸收,体内激素分泌错乱,导致腿抽筋的情况,一般在夜间频繁出现抽搐、抽筋,伴随乏力、无神、疲倦、无食欲甚至体重突然莫名下降时,都可能是癌症信号。

2、出现盗汗

夜间睡觉时反复盗汗,常见于白血病和淋巴瘤患者,如果长时间没有改善且出现短期内体重减轻,应及时就医检查。

3、排出血尿

特别是经常抽烟的人,尿中带血警惕可能的膀胱癌风险。

此外有肾功能问题、膀胱结石、尿道损伤等也会引起尿血。

4、持续性疼痛

总是在夜间出现全身性剧烈疼痛,可能是骨转移性疼痛,一般由癌症引起。

5、反复干咳

晚上不断咳嗽,持续时间长,伴有血丝、胸闷、发热等症状要警惕疾病风险,应及时去医院做相关检查。

三、如何控制起夜次数? 做好3件事

有研究数据显示,70%的65岁以上高龄老人都有夜尿问题,而且随年龄上升,比例也会增加,其中90岁及以上老人起夜问题发生率高达90%。

而且经常起夜不只影响睡眠,导致睡眠障碍;还会影响心理问题,导致抑郁症高发病率;起夜过程中还容易增加跌倒及骨折风险,很多人还因此血压升高,增加心脑血管疾病风险。

所以如果发现自己有夜尿增多的问题,排除喝水喝多等因素,最好及时去肾内科、泌尿外科、神经科等科室挂号,进一步就医检查。

在明确疾病因素以后,如何预防过多的起夜次数,建议要注意做好以下几点:

1、睡前少喝水

睡前半小时最好不要喝水,就算喝也浅浅饮一口,千万不要喝咖啡、茶、可乐及酒精类等利尿有刺激性饮料。

2、锻炼盆底肌肉

多做提肛运动,提升膀胱括约肌和提肛肌的收缩能力,让尿液可以更好的等到第二天早上,日常可以多憋尿、憋大便。

3、少吃盐

多国研究发现,少吃盐的人,起夜次数也会有所降低,研究员表示减少盐分摄入、清淡饮食,能够有效减少起夜次数。

总之,起夜次数排尿情况一定程度上也反映了肾功能的情况,如果不是病理性原因频繁起夜,就要做好预防措施,避免长期起夜对身体的不良影响。

# 深夜emo、越夜越兴奋? 拯救睡眠需做好这四点

深夜emo、作息颠倒、越夜越兴奋……这些状态往往会影响人们的作息和睡眠质量。睡眠对身体健康和生活质量至关重要,然而,失眠却成为了许多人的日常生活所面临的问题。为了改善睡眠情况,我们需要了解一些有效的睡眠卫生知识,掌握常见的误区和正确的应对方法。

到底睡多久才足够?

我们常常被告知,每晚需要8小时的睡眠才能保持健康和精力充沛。然而,实际情况是,每个人的睡眠需求可能各不相同。有些人每天睡5-6个小时就足够,而有些人则需要9-10小时睡眠才能保持较好的状态。不必过度追求睡眠时间,这样反而会使人变得紧张和焦虑。过度追求一个固定的时长违背了睡眠的初衷,我们本应该放松休息、恢复精力,而不是将它变成一项需要努力完成kpi的工作。如果能够精力充沛地完成第二天的任务,那么这样的睡眠时长就是相对理想的。

睡眠的不合理认知有哪些?

经常失眠的一些患者,对于睡眠常常会有不合理的认知和期待。

非黑即白:“我必须睡够8个小时才行”;

灾难化:“睡不好明天就完蛋了”。

这些不合理的认知不仅不会帮助入睡,反而让患者过分担忧,带来了恐惧焦虑的情绪。而负面情绪会使睡眠进一步恶化,失眠的加重又反过来影响患者的情绪,形成“认知-情绪-行为”之间的恶性循环。

打破不良认知的恶性循环,就要从对睡眠的认识入手,可以试着转移注意力,不必过度关注睡觉这件事。当这些负面的想法又出现时,试着用“今晚或许能睡好”代替“今晚一定睡不着”;用“每个人对睡眠的需求都不一样”代替“我必须睡够8小时”;用“今天睡不好也没关系,每个人都会有睡得不好的时候”代替“睡不好一切都完了”。

睡前应做好哪些准备?

睡眠环境和日常生活环境分开。在生活中,我们不要

在床上进行刷刷、打游戏等活动,最好做到白天不上床,晚上躺下就不刷手机。把睡眠环境与工作娱乐的环境分隔开,让床、卧室与睡眠之间建立正向的联结,上床就有困意。

睡眠时间和活动时间分离。尽量避免白天、周末补觉的想法,建立良好的睡眠节律。有些人因为担心失眠,会提前一两小时就躺上床,结果越躺越焦虑,愈发觉得自己会失眠,反而更加紧张兴奋。

睡前避免兴奋、过度疲劳。在白天,我们可以进行适量的运动,但不宜过度疲劳。睡前2-3小时避免剧烈运动,避免看情节刺激的电影、小说等。睡前4-6小时避免食用兴奋类的食物,比如咖啡、茶、运动饮料等,可以喝杯热牛奶或泡个热水澡,但不必强求。

睡前可适当放松。在入睡前可听一些舒缓放松的音乐,也可以跟着音乐做一些放松训练。如果失眠的严重程度,已经明显影响了正常生活和工作,且自己难以调节,或失眠因严重的焦虑、抑郁情绪引发,建议及时到精神科就诊治疗。

**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

**医生专版**

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周五

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备