

一喝水就上厕所是肾不好？尿多说明肾虚…… 其实它们与“肾透支”毫不相关

提到肾脏,人们很容易想到的是那句网络流行语“肾透支了,感觉身体被掏空”。我们的肾脏真的会“透支”吗?到底哪些情况才是真正的“肾透支”? 其实,生活中那些所谓的典型症状,都与“肾透支”毫不相关。今天我们就一起来粉碎传言,还原真相!

传言一:一喝水就上厕所是肾不好
真相 喝完水就尿是正常现象,排尿这件事“因人而异”,不同的人反应时间长短不同。他们喝完水后很快就上厕所,完全可能是正常的,一般不用太担心。

传言二:尿多说明肾虚
真相 通常健康的成人,白天会排尿3至6次,夜间排尿0至1次,一天的尿量约1000至2000毫升。有些人担心自己动不动就想上厕所、习惯性起夜,尿这么多会不会是肾不好?
其实,尿多不一定是肾脏有问题,最常见就是水喝多了。人的尿量是“善变”的,比如天气炎热出汗多时,尿自然会减少,要是水喝多了,尿就会增加。当然,有些疾病确实会让尿变多,但不一定是肾病,如糖尿病、尿崩症等。

传言三:尿液时而有味是病
真相 尿液本身没有气味,健康人的尿液异味大部分是尿液存放时间久产生的氨味,也就是说你憋尿时间太长啦,并不一定是生病了。只要饮水量充足、及时排尿,就没有问题。

传言四:红色尿液是尿血
真相 血尿分为真性血尿和假性血尿。排除某些泌尿系统疾病、外伤等因素,我们生活中常见的是假性血尿。
比如月经来潮、痔疮等血液污染尿液,或者食用某些含有红色素的食物(如甜菜、红心火龙果、红色浆果等)及某些药物(如酚红、利福平等)引起的尿液颜色变红。当然,尿液颜色也受饮水量、既往疾病等影响,不能单靠尿色来判断肾脏是否有问题。

传言五:能憋尿说明肾功能好

真相 憋尿真的能把人憋死! 憋尿的过程中,膀胱逐渐被撑满。到一定程度,尿液就无法挤进膀胱了。这时尿液会拥堵在上游的输尿管中,甚至回流进入肾脏,可能会造成肾脏积水,破坏肾脏功能。
憋尿会让膀胱处在撑大的状态,久而久之弹性就差了。这会让膀胱在排尿时收缩无力,导致尿液无法排净,形成尿潴留。偶尔憋一次尿不用太担心,毕竟膀胱没有那么脆弱,但不能经常憋尿,这会影响膀胱功能,再严重一些还可能会伤肾,诱发心脑血管疾病。

传言六:排尿表现与男性能力相关
真相 肾脏是排泄机体代谢终末产物、多余水分,调控体液中各种成分浓度水平,维持机体电解质与酸碱平衡的重要器官。排尿是当尿在肾脏生成后,经输尿管而暂贮于膀胱中,贮到一定量后,一次性地通过尿道排出体外的过程。
所以,排尿的表现取决于泌尿系统功能,与男性性功能毫无关系,也并不能反映其他器官的健康与否。

传言七:“吓尿了”是排尿功能异常
真相 排尿是受神经、肌肉、心理控制的复杂反射活动。当人受到意外惊吓时,使意识失灵、括约肌失控,确实有可能被吓尿,完全属于正常的“意外事件”,除了可能有点令人尴尬的“社死”,其他

肾真的会“透支”吗?

虚两种。肾阴虚者常有腰膝酸软、手心脚心热、潮热盗汗等症状。肾阳虚者一般会出现腰膝冷痛、小便不利、尿频、阳痿早泄等症状。
在西方方面,“肾透支”更接近于“肾功能不全”这个概念。肾功能不全是指

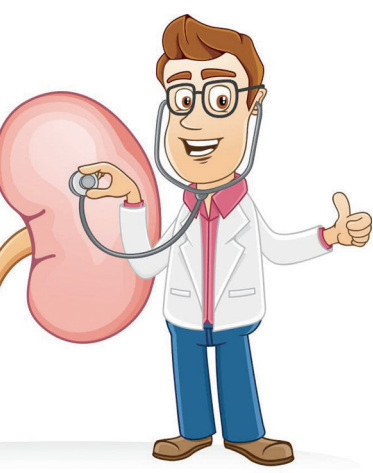
部的不适,比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的,因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引,并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作。

还有不少人认为,颈椎出问题是因为长时间低头,那么只要“反向操作”,仰头看手机,是不是就可以保护颈椎了呢? 这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势,不论是低头看手机或者是仰头看手机,都可能会带来肌肉劳损。

收好这份养护颈椎健康处方

在日常生活中,正确保护颈椎,既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的3点建议。

避免长时间低头 首先要避免长时



没什么啦!
传言八:四十出头就长白发是肾虚
真相 白发出现的迟早、多少和快慢因人而异,多与营养不良、长期熬夜、精神压力大等有关,且受环境、营养的影响和遗传代谢的控制。由此可见,四十出头就一堆白发与肾脏并无关系。

传言九:动不动就腰痛一定是肾病
真相 腰疼≠肾疼! 腰疼属于躯体感觉的疼痛,且位置比较靠下,通常会伴有下肢放射痛、坐骨神经痛等,多与姿势不当和腰椎活动有关,可以采取理疗、针灸等方法来缓解。
而肾疼是内脏感觉的疼痛,疼痛部位比较靠上,在肋骨的最下缘,常伴有血尿等其他症状,主要由内脏痉挛引起,多需要就医治疗。
但若病人在腰疼的同时伴有血尿、蛋白尿、少尿、水肿、高血压等肾病表现,或出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、头晕等全身不适时,应考虑是否患了肾病综合征,此时要引起高度重视,及时到医院检查。

季彤

各种原因造成的肾小球滤过率下降,导致代谢产物潴留,以水、电解质和酸碱平衡紊乱和全身各系统症状为表现的临床综合征。患者可表现为乏力、尿量减少、水肿、恶心、食欲降低、血压高、呼吸困难、皮肤瘙痒等症状。

间低头,适当休息,比如低头工作半小时,抬起头来放松一下,活动一下颈椎,不要让颈椎长期处于高压的姿势。日常可以通过“米字操”来锻炼颈部肌肉,让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动,需要提醒的是,做颈椎“米字操”速度不宜过快,以免对肌肉造成损伤。这个方法可以帮助“治标”。

加强颈部肌肉力量 想要“治本”,就必须从根源上解决,可以通过锻炼来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动,来增强颈部的肌肉力量。

注意颈椎保暖 颈椎要注意保暖,别总是忙着上网“织”微博,我们还要给自己的脖子围脖,避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

赵衍斌

前不久,来自重庆的一名知名主持人因病去世,年仅42岁。他是患重感冒后未痊愈,在晚上大运动量锻炼时,诱发了心肌梗死。消息一出即冲上热搜,惋惜之余也引发公众对感冒时到底能不能运动的关注。

有人认为,运动有助恢复元气,也有人认为这时该多休息。现在正值各种呼吸道疾病高发时期,医生特别提醒,感冒人群锻炼要视情况而定,重感冒时用力过猛易伤心肌。

感冒后运动要分情况

众所周知,感冒属于上呼吸道感染性疾病,感冒后患者通常会出现鼻塞、流鼻涕、浑身无力、发低烧等症状。如果只是轻微感冒,症状也不明显,除了遵医嘱服用感冒药、多喝水,这时候可以考虑适当地运动锻炼,如散步、打太极拳、拉伸等较温和、舒缓的项目。

如果感冒比较重,特别是出现了胸痛、胸闷、心慌、心悸、频繁咳嗽、气喘加重、四肢乏力等症状,一定不要剧烈运动(如长跑、打球、力量训练、游泳等都不合适),否则会加重发热、恶心、呕吐等感冒症状,使得免疫力进一步下降。这不仅会导致感冒症状加重、病程延长,甚至还会出现更严重的后果。

流感病毒最爱攻击心肌

感冒后剧烈运动,重者可能会诱发暴发性心肌炎、心肌梗死,导致恶性心律失常、心衰、猝死等严重问题。

小小感冒为啥会引发心肌炎? 感冒与心肌炎的相关性,主要在于病毒。虽然得感冒发生心肌炎的几率并不高,但不可掉以轻心。

能引起心肌炎和感冒的病毒类别很多,其中部分病毒有交叉,可同时引发两种疾病,比如艾柯病毒、流感病毒、腺病毒等。这些病毒对我们的心肌细胞“情有独钟”,一旦免疫力下降,就会组团对心肌组织发动攻击,造成病毒性心肌炎。而病毒性心肌炎的临床表现又高度可变,治疗不及时可能转变为致命的暴发性心肌炎。

年轻人更要关注血管健康

随着心血管疾病的年轻化,心梗患者中不乏平时有运动习惯的人。部分年轻人只关注自己的运动状态,却忽略了心血管情况。由于工作压力大、情绪焦虑、作息紊乱、喜爱重口味饮食等原因,很多中青年早早出现高血压,血管“质量”下降。

这时再剧烈运动,身体耗氧量会增加、心脏负荷加重,就容易出现供血不足的情况。如果血管内“潜伏”着不稳定的斑块,一旦剧烈运动导致心血管负荷超过“临界值”,就会引发斑块破裂,从而发生急性冠脉综合征(以急性心肌梗死最为常见),出现心前区压榨性疼痛或憋闷感。

总之,大家在平时就要多关注血管健康,定期进行体检评估,减少突发的心血管意外。

汪芳

相关链接

平常说的“肾透支”到底指的是什么呢? 这要从中医和西医两个不同的角度辩证地看待它。

中医对于“肾透支”的概念,多半是指因房事过度、劳累过度或者其他原因造成的“肾虚”。肾虚分为肾阴虚和肾阳

仰头看手机,就能保护颈椎了?

长时间伏案工作、闲暇时光刷刷、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适,而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”,比如“吊”脖子、仰头看手机等。这样真的可以保护颈椎吗?

“吊”脖子切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹,低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸,就像一根橡皮筋被拉直,处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势,肌肉很容易发生疲劳,导致肌肉劳损,出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降,颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前,越来越多的年轻人长时间伏案工作,或者是长时间低头玩游戏,导致肌肉劳损,网上也流传着各种方法来缓解颈