

按时方便 与己方便

文 / 孔涛 北京中医药大学东方医院 副主任医师



可能是忙碌的工作，也可能是一场精彩的电影，让很多人忍住了小便的冲动。短期、轻度的憋尿并不会对人体产生过多不利影响，但长期憋尿则会对膀胱和肾脏造成一定的负面影响。

膀胱长期过度胀满，会失去弹性

膀胱是储存尿液的器官。尿液充盈、一直胀满的膀胱，在悄悄发生哪些变化？

膀胱就像一个可撑开、收缩的“皮球”，具有弹性。但“皮球”长期过于充盈，膀胱壁的弹性就会减退，分布在“皮球”表面的神经也会减少。支配膀胱的神经是大脑派来的“使者”，“使者”的减少会使膀胱与大脑之间“政令不通”；在排尿时，神经不能释放足够的冲动，尿液不能被充分排出，膀胱内的残余尿液增多，刺激膀胱内的敏感区——膀胱三角区，就会出现尿频、尿急、尿不尽等症状。

除此之外，泌尿系统（包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道）经常会遇到外来“敌人”——细菌的侵袭，排尿可以帮助清除这些“敌人”。而长期憋尿，

会使细菌在膀胱内增生、繁殖，导致膀胱炎的发生；膀胱内压力升高，形成输尿管反流，细菌随尿液向上逆行至肾脏，则有可能发生肾盂肾炎；如果尿液不能及时排出，使得尿中物质析出、沉积，甚至会导致肾结石。

少喝水就能少憋尿？别因噎废食

很多朋友为了不憋尿而选择少喝水，这似乎是一个好主意。从理论上来说，饮水量减少，产生的尿液确实会减少，膀胱“憋胀”的感觉也会相应减轻。

但长期如此可能会导致脱水，增加发生肾结石和复发性尿路感染的可能性。少喝水还会使尿液变得更浓缩，对膀胱产生一定的刺激，更易发生尿频、尿急，甚至漏尿。尿液浓缩后，排泄时的气味也会更糟，这可能会让人更加尴尬。

膀胱也会“害羞”

不只是成年人，有些小朋友羞于在幼儿园或

尿液憋久了，身体会重吸收其中的“废物”吗？

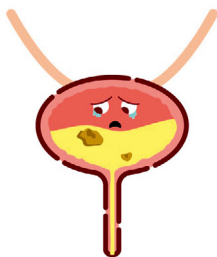
答案是否定的，水液的重吸收主要在肾脏中完成，膀胱主要发挥存贮尿液的功能。膀胱内衬有一层上皮，可以作为维持屏障，防止渗透压更高的尿液与膀胱壁血管之间产生液体流动。所以，尿憋久了不会被膀胱重吸收，身体也不会吸收排泄的“废物”或有害物质。注意，也不可因此而默认可以憋尿。

学校上厕所，也经常出现憋尿的现象，医学上称之为“害羞膀胱综合征”。这种综合征被认为是最常见的社交恐惧类型之一，通常是心理原因导致的，这类小朋友通常具有敏感、害羞、认真的性格，害怕被他人评判或批评。家长要及时给予其心理疏导或科学合理的脱敏治疗，帮助孩子克服害羞的心理，以避免相关疾病的发生。

非故意性憋尿——尿闭 / 尿潴留

除了生理上不想抽时间上厕所，想尿却尿不出来的情况也时有发生，这属于病理性范畴，中医称之为“尿闭”，现代医学称之为“尿潴留”。

从中医的角度来说，尿闭又称“癃闭”，与膀胱气化功能失常密切相关。膀胱为“州都之官”，专司存贮和排泄尿液。膀胱能蒸腾气化，则开阖



憋尿后，要慢慢释放

因各种繁忙事务而长时间憋尿后，突然可以去厕所了，有些朋友会尿得很急。这样会有一定的健康隐患，如女性朋友会存在血压骤降、黄体破裂的风险。

正常，膀胱气滞血瘀，经气不通，则可导致气化受阻。另外，肾与膀胱相表里，二者密切相关，也相互影响，故肾气不足也可能导致膀胱失于气化，使得尿液排泄不通。

从现代医学的角度来说，尿路被“阻塞”、膀胱无力将尿液“挤出去”等多个因素都会导致尿潴留，男女均可发病。常见于多种疾病，如尿路感染、前列腺增生、急性前列腺炎、前列腺肿瘤、尿道狭窄、逼尿肌无力、神经源性膀胱等。其中，

慢性尿路感染及前列腺增生在尿潴留中非常常见，治疗多以药物控制为主。研究显示，多喝水，对尿路感染患者具有明确的预防及症状缓解的作用。

老年女性，憋不住尿也要治

除了非故意性憋尿，“憋不住尿”也是临床上困扰患者的诸多问题之一。

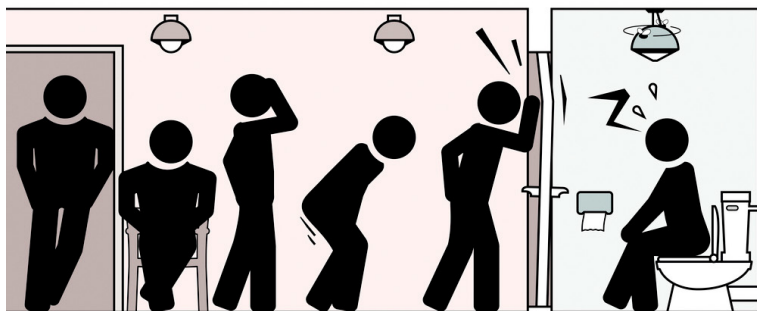
由于女性尿道与男性相比短且松弛，且女性大多会经历怀孕和分娩过程，年老后更易发生盆底肌松弛，所以有很大一部分女性，尤其是处于孕期的准妈妈们及老年女性多会发生尿失禁，轻者有不自觉尿滴漏的现象，重者无法控尿而出现尿失禁。尿失禁女性的发病率约为男性的2倍。



这些时候要憋尿

憋尿有害，但有许多检查需要憋尿才能做，比如泌尿系超声和经腹的妇科超声。超声遇气体会不显像，而憋尿后膀胱充盈，可把前面的“邻居”——肠管巧妙推开，也可以填充腹壁与器官之间的空隙，更便于观察膀胱黏膜的平滑性，看到子宫、附件、膀胱和前列腺等组织的“庐山真面目”。

所以，建议在进行这些检查的1~2小时前，喝500~1000毫升的水，以达到较好的显示效果。



那么，女性尿失禁患者该如何有效地“憋住”呢？首先，肥胖的女性需控制体重；其次，多做盆底肌功能锻炼，增强盆底肌的力量，比如持续做提肛运动2~6秒，休息2~6秒，反复10~15次为一组，每天训练3~8组，持续8周以上。

为了防止尿失禁的发生，要养成按时排尿的习惯，也可以每天按摩关元穴、气海穴、肾俞穴、八髎穴等刺激膀胱经气，调节盆底肌肉的功能。也可以在专业中医医师的指导下，用益智仁、乌药、山药等具有益肾缩尿作用的中药做成代茶饮，平常注意保持轻松愉快的心情。☞

责任编辑 / 陶宪凝

排卵日期该怎么计算？

备孕中的年轻夫妻，对于怎么样增加受孕概率有着诸多疑问，如备孕时应该什么时间同房，同房次数越多越好吗？



楼姣英

北京中医药大学
东方医院
生殖中心
主任医师

问：为什么备孕要计算排卵期？

答：育龄女性，每个月都会发育一批（3～11个）卵泡，经过募集和选择，最终一般形成一个优势卵泡，其余的会自行退化。怀孕的前提是精子、卵细胞结合。女性的每个卵泡排出后，一般能存活24～48小时。若是在女性排卵期同房，受孕概率将大大增加，因此，备孕时确定排卵时间非常关键。



丝样，性欲增强，乳头部位更加敏感，或是可能出现一侧小腹轻微疼痛。因此，备孕时可以计算排卵期，加上留意这些特征，作为辅助依据。

但以上计算排卵日的方法只是粗略估计，家庭中比较常用的检测排卵日的方法还包括排卵试纸、基础体温测定等，或者可以去医院做B超排卵监测，更为准确。

问：怎么计算排卵期？

答：一般来说，女性的排卵日在下次月经来潮之前的14天左右。对于月经规律的女性而言，排卵日前5天和后4天均属于排卵期，即可能受孕的时间。

若是平时月经不太规律，那排卵期可以通过公式进行计算。

排卵期起点=最短月经周期天数-18天

排卵期终点=最长月经周期天数-11天

同时，排卵期也可能有一些特征性的表现，供女性朋友参考，如白带呈透明可拉

问：安全期同房是否不会怀孕？

答：既然能计算出排卵期的时间，那么平时在非排卵期同房就一定不会怀孕吗？当然不是。在整个月经周期中，通常将排卵期之外的时间定义为安全期，即不易受孕期。排卵期只是普遍情况下可能的排卵日期，偶尔也会出现其他时间的排卵，因此，安全期避孕法是不靠谱的。

从理论上讲，只要是无避孕措施的性生活，均有怀孕可能，只是排卵期同房，怀孕的概率会高很多罢了。

责任编辑 / 陶宪凝