

天冷赖床不想起,有人想出了“尿钟”起床法,医生指出——

“尿钟”起床 后患种种

□ 记者 杨寒冰 通讯员 陈珂

网贴说:

冬天的早上,最值得人们留恋的就是那暖暖的被窝,然而,为了工作,必须得按时起床,起床是一件痛苦的事情,尤其对于那些起床“特困生”们来说。

针对这个难题,自称“考据癖”的网友发帖《无痛起床法,专治赖床》,其中介绍了一项“尿钟”起床法,在睡前计算好时间,然后喝适量的水,争取时间一到就自然憋醒。如果想安睡八个小时,则需要安睡前喝半杯水;如果想要安睡六个小时的话,则喝水一杯;而喝水达到一杯半时,只能安睡三四个小时。

据说有人以此作为标准,屡试不爽,只出现过一次意外,有一次,这人为了早上六点钟起床,晚上十点睡觉前喝了半杯水,没想到凌晨两点多被尿憋醒了。原来,他忘记了之前还吃过三块西瓜。

网友看完之后,捧腹大笑,有相当一部分网友决定一试。

医生说:

有“内急”在,自然不能再赖床了,想想也是个不错的迫使懒人起床的方法。然而,医生并不赞同这种办法,市中心医院泌尿外科医生魏澎涛说,长期这样做,对健康有害。

魏医生说,长期憋尿会使膀胱内的尿液越积越多,含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出,对健康有害,同时憋尿导致膀胱胀大,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低,细菌就会乘虚而入,大肆生长繁殖,容易引起膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等疾病。

憋尿还会引起生理和心理上的紧



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

张,使高血压患者血压升高,冠心病患者出现心律失常,甚至心绞痛,憋尿对于有心脑血管疾病的老年人来说,无异于火上浇油。前列腺肥大是老年人的常见病,如果长时间憋尿很容易引起尿储留。

经常憋尿还会引发尿道炎,男性尿道炎的危害有两点:引起其他泌尿系统疾病,患者一旦得病,细菌常隐伏于尿道内,容易进入尿道隐窝、尿道旁腺、尿道球部、前列腺及精囊部,也可侵入输精管、附睾及睾丸,引起一系列并发症,如膀胱炎、前列腺炎炎。急性尿道炎处理不当,甚至并发尿道旁脓肿,脓肿破溃可穿透阴茎皮肤成为尿道瘘。憋尿还可导致

男性不育,尿道炎可以引起男性不育的原因主要是炎症引起尿道狭窄和尿道口的梗阻,如波及输精管、附睾等器官时,可导致纤维组织增生、变形、瘢痕形成,造成输精管道阻塞;并发附睾、精囊、前列腺炎等炎症,可影响精液质量,使精子成活率及活动力下降。

做过输尿管手术,输尿管支架管未拔除的患者,憋尿更容易引起逆行感染。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

怪病探秘

没“胆”也要小心胆结石

□ 记者 崔宏远 通讯员 胡灿国



“近段时间,我总感觉消化不好,有时还会出现胃痛、恶心的症状,原以为是吃错了,谁知前几天去检查,医生说我是胆结石。”司女士看着化验单一脸诧异,“我都没‘胆’了,咋还会患胆结石啊?”

洛钢医院(洛阳脑血管病医院)院长、腹腔镜中心主任黄合超介绍,根据结石在胆道所处的位置不同,分为胆囊结石和胆管结石两大类,司女士虽然切除了胆囊,但结石“驻扎”在了胆管内,胃痛是由胆管结石引起的。两类结石的临床症状相似,但胆管结石比胆囊结石危害更大。

胃痛原是胆管结石在作怪

家住关林镇的司女士今年64岁,8年前因胆囊结石做过胆囊切除手术。但近段时间她不时感到胃痛、恶心,每次发病时都是按胃病吃些消炎止痛药和养胃的药物,前几天她在做饭时,腹部突然一阵绞痛,身体不停打寒战,家人赶紧将她送到医院,经过B超检查,确诊为胆总管狭窄合并结石症。

黄医生介绍,胆结石是胆道系统的常见病之一,女性发病率明显高于男性,是男性的2至4倍。胆结石的成因较复杂,主要和胆汁成分失调、胆汁淤积、胆固醇代谢紊乱、胆道感染及一些不良的生活习惯有关。

胆管结石比胆囊结石对人体的危害

更大。黄医生说,胆管结石有可能是细菌或病毒引起的,可导致急性胆管化脓性炎症、脓毒症等,严重的还会引发胆管癌和心、肺等脏器的衰竭,危及生命。

良好生活习惯预防胆结石

“胆结石的症状容易和胃病混淆,司女士就是一个典型的例子。”黄医生表示,胆结石患者常有右上腹钝痛以及腰背酸胀的症状,且表现为时好时坏,症状缓解时无任何症状,加上不适的区域临近胃部,很多患者会把这些症状当胃病治疗,耽误了病情。

黄医生强调,久坐少动、肥胖、有“三高”疾病以及有胆结石家族遗传病史的患者,应定期到医院体检,尤其是患者出现右上腹胀痛、恶心、厌恶油腻食物等症状时,要尽早到医院就诊。

黄医生表示,胆结石除了要积极治疗,还要做到防患于未然,平时腰养成良好的生活习惯,合理饮食,多吃些富含维生素A和维生素C的新鲜蔬果,如胡萝卜、猕猴桃等,少吃胆固醇含量较高的食品,如油炸食品等;要加强锻炼,多进行户外运动,以增强体质。

健康前沿

喝茶减啤酒肚

莫让脂肪肝成隐患

据统计,脂肪肝患者并发肝硬化、肝肿瘤的概率是正常人的150倍,成为中老年人健康的“头号杀手”。脂肪肝容易引发四种常见病:一、肝硬化和肝肿瘤;二、消化系统疾病;三、动脉粥样硬化及心脑血管疾病;四、高血压和糖尿病,脂肪肝还影响生理功能。

同仁堂中医专家指出:一般有明显啤酒肚的人可能都患有脂肪肝,中年发胖不但标志早衰,更表明人体五脏不调脂质代谢能力差,容易引起各种慢性病。同仁益健茶具有化脂养肝、修复脂质代谢等功能。

有科学家对这个配方从分子学的角度进行分析,发现配方中含有17种氨基酸,16种改善脂质代谢的肽类以及60多种酶和活性物质。服用效果表明,喝同仁益健茶,不仅能刮掉肠油清除血液垃圾,更有平衡代谢必需的营养元素。轻度脂肪肝患者一般1~2个疗程即可痊愈,重度患者3个疗程康复。到医院检查,您会惊喜地发现,脂肪肝好了,血脂、血糖、转氨酶都正常了。该产品洛阳上市以来,康复了众多脂肪肝、高血脂患者。在万国药房、圣方药房、麒麟药房有售,详询62691226。

耳鸣耳聋为何久治不愈 专药专治是关键

杨教授40年潜心研究耳聋耳鸣发现,导致耳聋耳鸣的根本原因有两个:一是耳神经受损,二是与耳神经相连的五脏六腑失调。因此治疗耳鸣耳聋的关键就是修复耳神经,并同时调理与耳神经相连的脏腑器官。拥有国药准字的杨教授益气聪明丸独有的“耳神经修复因子”可同时滋补肝肾,破译治疗关键针对病因治疗,有效率高。国家药监局批复的功能主治上明确标示:益气升阳,聪耳明目,用于耳聋耳鸣、视物昏花。该药经多年临床验证,康复无数耳病患者,所以被录入高校教材《中医内科学》,作为耳病的示范教学处方推广。

杨教授提醒患者:一旦出现耳鸣或耳背须尽早治疗,避免耳鸣加重而导致耳聋。长期听力下降、视物昏花患者,及时服用杨教授益气聪明丸三个疗程,能提高听力聪耳明目。

该产品在万国药房、圣方药房、七里河开心人药房、关林仁爱药房有售,详询60851280。

用药指南

经量少,闭经,别等绝经才后悔

一般正常的女性55岁左右绝经。但由于环境和生活压力的影响,很多三四十岁的女性过早地出现了月经紊乱、经量少、间歇性闭经等现象,对身体的伤害很大,如不及时调理就有可能绝经。女人一旦绝经,很快就会变得“人老珠黄”。

《中医妇科学》记载:每月一次月经是女人气血运行的表现。月经正常的女人,气血充盈机能活跃,身体永葆青春活力;女人月经不规律则气血亏虚,如枯草一般,气不上盈,血不下达,气血循环淤滞,中医称为血滞病。绝大多数的月经不调是由虚症和肝郁气滞导致的,其表现为经期不规律色黑、有血、块量少、手脚冰凉等。这就是典型的气血两虚、肝郁气滞。

如果女性出现经血少、闭经、淋漓不尽、紊乱等症,要抓紧时间调理,别等到绝经才后悔。百年老字号“华天宝”有一个流传了400多年专门针对女性经血少、间歇性紊乱、闭经等症的调经佳品,叫肝郁调经膏,闭经一年内调理20天见效,坚持服用2~3个月,月经恢复正常。该产品在万国大药房、圣方药房、七里河开心人药房、麒麟药房、关林仁爱药房有售,详询62691086。