

# 一图读懂：夜尿频多

□记者 崔宏远  
通讯员 牛然



■受访专家  
郭建桥 河科大二附院泌尿外科主任

很多中老年人  
都有这样的烦心事儿：

晚上常被尿憋醒，一夜要往厕所跑好几次。难道这是肾虚的表现？真相到底如何，一起来看看吧。

## 夜尿频多的原因是什么？

### 生理性原因

睡前饮品喝得过多，或是精神过度紧张

### 尿路感染

尿道出现感染，在炎症的刺激下，可表现为尿频、尿急

### 糖尿病

糖尿病的典型临床症状为“三多一少”，其中就包括多尿、多饮

### 前列腺问题

成年男性，特别是50岁以上男性，易出现前列腺增生、肥大等问题，导致尿路梗阻，也就出现了频繁有尿意的情况

### 尿酸高（痛风）

尿酸高会损伤肾脏，使尿液浓缩的过程受阻，患者会出现夜尿增多的表现

## 如何消除夜尿频多

- 可适当减少睡前饮水量，21时后不要饮水，避免久坐
- 保持规律的作息，放松心情，睡前避免精神紧张、焦虑等情绪
- 治疗原发病，如使用抗生素治疗尿路感染，药物或是理疗解决前列腺问题等
- 艾灸穴位治疗，可灸关元穴、气海穴，每穴灸15分钟

### 特别提醒

夜尿频多，且伴有腹痛、胸闷等其他症状，要当心是其他疾病征兆，及时到医院检查诊断，以免耽误病情，如肾病、心功能不全、膀胱炎、尿道炎等。

## 怎样算夜尿频多？

一般来说，成人夜间多尿导致至少起夜2次，即为夜尿频多。

绘制 吴芳

## “低头族”试试麦肯基颈椎操

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

日前，孙红雷在一档娱乐节目中透露，拍戏的时候颈椎会突然痛起来，还伴有头晕，为此他吃过药，也治过，可效果不明显。

河科大二附院骨科一病区主任医师赵利涛介绍，突然扭头或是过度低头仰头，甚至睡觉翻身时，患者突然感到眩晕，一般短时间内可自愈，严重者会持续数日，有时还会出现下肢无力，突然跌倒的现象，这就是颈源性眩晕，都是颈椎惹的祸。

这种晕和年龄无关，任何年龄段都能发生。年轻人经常低头玩手机或是摆弄电子产品，不当的头颈姿势会使颈椎长期扭曲，进而失去应有的生理曲度。颈椎发生病变时，增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉，使椎动脉变狭窄，造成大脑缺血，从而导致眩晕发作。

预防颈椎惹祸，平时要多活动颈部，加强颈部的功能锻炼，促进颈椎部位的血液循环。

赵利涛推荐大家常做麦肯基颈椎操，具体方法为：身体直立，将食指放在下巴前，用颈椎发力尽量将头部向后靠（不要翘下巴），动作保持5秒后放松回位，然后缓慢向上昂头到最大限度，保持5秒后放松回位。接着以颈椎为中心，缓慢将头侧向最左侧到最大限度，保持5秒后头部缓慢回位，在同样转向右侧即完成，每日一有时间就可以做。

## 家庭药箱

### 春季眼病高发 注意对症用药

□记者 宋爱华 通讯员 王小燕

春季是眼病的高发季节。市第三人民医院（原铁路医院）眼科主治医师赵玉萍介绍，春季常见的眼病主要是结膜炎，结膜炎可分为感染性和非感染性两大类：感染性结膜炎又可分为细菌性、病毒性、衣原体等；非感染性结膜炎主要指过敏性结膜炎。

人们所熟知的“红眼病”就是急性细菌性结膜炎，多发于春、夏，具有较强的传染性，症状为结膜充血明显、眼屎多等。成人可用抗生素眼药水，比如左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液等。沙眼是衣原体感染引起的慢性结膜炎，一般用大环内酯类、四环素类眼药水。

过敏性结膜炎的常见过敏原为花粉、尘螨、动物毛发、食物等，主要症状为眼痒，此外还有怕光、流泪、分泌物增多等。预防上主要是远离过敏原，治疗上可以局部冷敷、用流动水冲洗，如果症状没有缓解，可以用抗过敏的眼药水，比如色甘酸钠滴眼液、依美斯汀滴眼液、帕坦洛滴眼液等。

赵玉萍说，春季预防眼病要坚持“一要二宜三防”的原则，一要注意用眼卫生，不用手揉眼；二宜多吃新鲜果蔬，保证充足的睡眠，以增强身体抵抗力；三防就是防感染、防过敏、防日晒。如果眼睛出现不适，要及时就诊，不可自行用药。

## 病友圈

### ● 答疑集锦

管理血糖、控制血压，省心又省时，快来“病友圈”吧，名医活跃在病友圈里帮助指导，患者之间热切交流，好不热闹。拿起手机动动手指就能和名医做朋友。本期，圈里有哪些“热”问题，快来看看吧！

#### ■ 本期专家：

马瑜谨 河科大一附院新区医院内分泌科主任  
田军航 市第三人民医院（原铁路医院）内分泌科主任

问：我有个老伙计也是糖尿病，他打了一段胰岛素，又换降糖药了，可以这样换着用吗？

答：一些Ⅱ型糖尿病患者通过使用胰岛素，使自身胰岛分泌得以休息，改善内分泌功能，过一段时间换用口服降糖药是可以的。但Ⅱ型糖尿病是渐进性疾病，到了晚期阶段，随着患者的胰岛功能趋于衰竭，口服药物将逐渐失去功效，这个时候必须注射胰岛素控糖。能否停用胰岛素换用口服降糖药，取决于患者的具体病情，一定要遵医嘱。

问：我父亲是高血压患者，特别相信中药降压，请问这靠谱吗？

答：明确确诊的高血压患者，应以西药类降压药为主。中药在辅助治疗高血压、调理身体方面有一定好处，使用前要先咨询专业医生。

问：我患糖尿病10多年了，最近皮肤总痒怎么办？

答：糖友血糖控制不稳定或情绪变化的情况下，外界环境刺激、饮酒食辣等均可诱发皮肤瘙痒。治疗上，要严格控制好血糖，一般轻度瘙痒者可外用止痒性洗剂、霜剂等。局部有真菌感染的瘙痒，可使用一些抗真菌药。全身性瘙痒可内服些抗组胺类药物等。要注意避免过度抓挠皮肤，以免抓伤引起感染。

问：我按时服药，规律作息，还坚持运动，血糖还是忽高忽低怎么办？

答：从临床上来看，很多糖友是由于没有掌握药效和不注意服药时间造成的，如磺脲类降糖药，要在饭前30分钟服用，双胍类降糖药要在饭后服用。此外，患者的身体状况和病情是时刻发展变化的，平时应详细记录自己的血糖情况，根据具体情况，随时调整治疗方案。

（记者 崔宏远 通讯员 王小燕 梁靓）

#### 病友圈加入方法：

扫描下方二维码，回复“糖友圈”或“高血压圈”即可，记者会邀请你加入。

