本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心泌尿外科
副主任医师 于春虎

## 尿频 尿急 尿不尽……

# 说说厕所里的“尴尬事儿”

□本报记者 张晶

天气越来越冷，医院里泌尿科的就诊患者呈现出了明显增多的情况。专家指出：泌尿疾病的发病有明显的季节性，从季节分布来看，在冬季更容易突发或反复感染引起尿频、尿急、尿不尽、腰酸等不适症状，如果不及时进行治疗，甚至会导致不育。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心泌尿外科副主任医师于春虎，和大家聊聊这件“尴尬事儿”。

### 男性尿频警惕前列腺炎

导致男性尿频的原因主要是：尿量增加时，排尿次数亦会相应增多。生理情况下，如大量饮水、吃西瓜、喝啤酒，由于进水量增加，通过肾脏的调节作用，尿量增多，排尿次数亦增多，便出现尿频。病理情况下，如部分糖尿病、尿崩症患者饮水多，尿量多，排尿次数也多，但均无排尿不适的感觉。

炎症刺激膀胱。有炎症时，尿意中枢处于兴奋状态，产生尿频，并且尿量减少。因此，尿频是膀胱炎的一个重要症状，尤其是急性膀胱炎、结核性膀胱炎更为明显。

排尿功能障碍。某些因素，例如前列腺炎可引起尿道括约肌过度收缩，导致膀胱出口梗阻与残余尿形成，造成尿液反流入前列腺，不仅可将病原体带入，也可直接刺激前列腺，诱发无菌的“化学性前列腺炎”，引起排尿异常和骨盆区域疼痛等。

非炎症刺激如尿路结石、异物，通常以尿频为主要表现。

### 妊娠期子宫压迫会导致女性尿频

导致女性尿频的原因很多，主要包括膀胱容量减少，如膀胱占位性病变、妊娠期增大的子宫压迫、结核性膀胱挛缩或较大的膀胱结石等。

神经性因素引起的尿频，一般表现为时多时少，明显有精神作用的“迹象”。精神紧张引起的尿频，对身体健康不会造成严重的后果。

非炎症刺激如尿路结石、异物等。

炎症刺激急性膀胱炎、结核性膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、外阴炎等也可能出现尿频的原因。在炎症刺激下，可能尿频、尿急、尿痛同时出现，被称为尿路刺激征。

膀胱容量减少如膀胱占位性病变、妊娠期增大的子宫压迫、结核性膀胱挛缩或较大的膀胱结石等。

### 一天小便几次最正常？

健康的小便标准是一天8次，每次300毫升左右，总量不超过3000毫升。如果不是饮水原因造成的超过8次，就叫做尿频。

小便次数多，但尿量少，有可能是膀胱和尿道的问题；不仅次数多，而且尿量也不少，则有可能是内科代谢性疾病，比如糖尿病或多尿症。只有尿频而且尿常规检查发现尿蛋白也高的，才有可能是肾有问题。

有些人小便次数多，是因为老觉得有尿意。这时可以自查一下：尿意很急，可能是膀胱过度活动症；尿意隐隐的，不太急，可能是感觉神经过敏，或泌尿系统感染引起的膀胱慢性炎症。

正常成人每天日间平均排尿4~8次，夜间就寝后0~2次；婴儿昼夜排尿20~30次。如排尿次数明显增多，超过了上述范围，就是尿频。

炎症刺激膀胱。有炎症时，尿意中枢处于兴奋状态，产生尿频，并且尿量减少。因此，尿频是膀胱炎的一个重要症状，尤其是急性膀胱炎、结核性膀胱炎更为明显。

排尿功能障碍。某些因素，例如前列腺炎可引起尿道括约肌过度收缩，导致膀胱出口梗阻与残余尿形成，造成尿液反流入前列腺，不仅可将病原体带入，也可直接刺激前列腺，诱发无菌的“化学性前列腺炎”，引起排尿异常和骨盆区域疼痛等。

非炎症刺激如尿路结石、异物，通常以尿频为主要表现。

### 妊娠期子宫压迫会导致女性尿频

导致女性尿频的原因很多，主要包括膀胱容量减少，如膀胱占位性病变、妊娠期增大的子宫压迫、结核性膀胱挛缩或较大的膀胱结石等。

神经性因素引起的尿频，一般表现为时多时少，明显有精神作用的“迹象”。精神紧张引起

## 【延伸阅读】

### 冬季预防前列腺炎

专家表示，寒冷的冬天，人体交感神经兴奋性增强，而低温和活动减少也使得前列腺病灶部位肌肉紧张、血管收缩，加重前列腺的充血和水肿，从而使前列腺炎的症状加重。因此，前列腺炎患者应尽早治疗，以免症状进一步加重。

**避免憋尿**

冬天不少人因为怕冷，懒于上厕所。憋尿会造成膀胱过度充盈，减弱膀胱逼尿肌张力，影响膀胱颈部的血液循环，加重局部水肿，导致排尿困难，严重时甚至可能诱发急性尿潴留。所以前列腺炎患者千万不要憋尿，一有尿意应尽快排尿。

**定时饮水**

有些前列腺炎患者为了避免排尿痛苦，往往刻意减少自己的饮水量，以减少排尿次数。其实这样做容易导致尿液浓缩，引发尿潴留，对病情反而没有好处。

**避免久坐**

前列腺炎患者一定要避免长时间坐着，尤其不要坐在冰凉的坐椅上，如公园、小区里的长椅、石凳，或外出爬山时的山石、台阶等。久坐会使会阴部充血，引起排尿困难。正确的做法是每隔一个小时站起来活动一下。另外，外出时要保证注意下半身保暖，选择干燥、舒适的裤子。

## ■生活资讯

### 穿秋裤显胖？不穿秋裤变胖！

很多女性为了显得苗条美丽穿着单裤，然而，腿可能会越来越粗？什么原因呢？

天寒地冻，很多爱美的女性为了显得苗条，还是穿着单裤，身体寒冷不仅会生病，而且还会变胖，这是因为身体为了抵御寒冷会产生脂肪。也就是说，冬天不注意保暖，不穿秋裤、棉裤，腿会变粗，而且汗毛也会变长。

穿秋裤、棉裤不仅能让人体下肢气血循环顺畅，还能增强抵抗力，让人体更加抗寒。因为人体的适应能力很强，当气温过于寒冷时，如果不注意保暖，腿部为了御寒就会将脂肪堆积起来，从而使皮肤逐渐变厚，汗毛会变长、变粗。不仅仅是腿部，其他地方受寒也会变胖。从中医的理论来讲，寒冷伤了人的阳气，代谢能力也就会随之下降，一些能量无法代谢掉，最终形成脂肪堆积起来。

（刘夏）

# 关爱艾滋病人 从消除误解开始

□本报记者 周美玉/文　彭程/摄

12月1日是第30个“世界艾滋病日”。人们对艾滋病普遍存在误解，许多人至今仍然认为，艾滋病的流行是吸毒者、卖淫嫖娼者及男同性恋者等一些边缘化的少数群体造成的。殊不知，通过血液、不正当的性行为和母婴传播等途径，也已造成大量人感染艾滋病。记者就此采访了利康教育矫治所副所长张海涛。

利康教育矫治所承担着北京市教育矫治局各场所艾滋病所管人员的集中管理职能，目前是北京市最大的HIV人员集中治疗区域之一。矫治所从身体机能恢复、生命认知教育、心理情绪调节、社会情感塑造四个方面入手，为防范艾滋病传播，教育矫治艾滋病所管人员做出了积极探索。这四个教育矫治模块，对社会上的艾滋病人员也同样适用。

### 身体机能恢复——唤醒生命的希望

失去生的希望，感受到疾病对身体的侵蚀和生命逐渐流逝，是对艾滋病人员最沉重的打击。对此，做好艾滋病人员教育矫治工作的前提和基础是身体机能恢复，借此唤醒其生命的希望。

身体机能恢复主要包括医疗救治、营养支持和运动康复三方面。定期检测CD4细胞含量和病毒载量，加强抗病毒治疗宣传教育。要通过医务人员指导用药并及时监测艾滋病人员身体状况。加强健康营养保障、科学配餐，开展太极拳、八段锦等适宜康体运动。

### 生命认知教育——坚定生活的信心

艾滋病人员普遍悲观厌世、自卑消极，如何帮助其燃起生活热情、树立生活信心，是一个重要环节。

用知识战胜忧虑、用科学拨开迷雾。让专业医务人员对其细致讲解相关疾病防治知识，指导艾滋病人员“与艾滋病和平共处”。引导艾滋病人员要理性面对困难、正确规划人生。

### 心理情绪调节——重塑健康的心灵

疾病的困扰、毒品的影响，以及个人成长过程中的弯路，艾滋病人员的心灵千疮百孔，负性情绪增多、交往技能缺乏、自我管控差。帮助其走好今后的人生道路，塑造健康心灵是帮助艾滋病人员的关键步骤。

运用音乐放松、情感宣泄和沙盘治疗等技术手段，针对个体进行心理咨询和情绪疏导。帮助艾滋病人员减少负性情绪，学会正确人际交往。开展正念减压、积极习惯养成、正能量激发等活动，引导艾滋病人员进行心理调适，培养良好习惯，逐步提高心理承受能力。对于存在严重心理疾病或精神障碍的艾滋病人员及时进行心理危机干预及转介治疗。

### 社会情感塑造——共筑爱的桥梁

重归社会、正常生活是艾滋病人员的最终归宿。唯有亲人的接纳和社会的关爱，艾滋病人员才能够真正获得“重生”。

艾滋病人员需要获得家人支持，修复亲情关系。教育引导艾滋病人员反思自己对家人和社会的伤害，鼓励其大胆表达内心的愧疚和对爱的渴望。

公告

依据北京市机构编制委员会办公室的京编办事［2015]131号文件，关于同意撤销北京化学工业集团有限责任公司教育培训中心的函，自2016年1月1日起，北京化学工业集团有限责任公司教育培训中心正在办理清算事宜，特此公告。

2017年11月16日

个体工商户转变企业组织形式公告
北京市朝阳区南磨房西方营南区胡一哥烧烤店，注册号：92110113MA0GC3X7C5，现拟变更企业组织形式，变更前的企业组织形式：个体工商户，变更后的企业组织形式：个人独资企业，本人承诺变更后有限责任公司的债务，由自然人承担。个体工商户变更日期：2017年11月29日