

2011年公卫执业医师：冬夜憋尿易引发心血管病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655430.htm

老年人常会出现夜间排尿次数相对增多的症状。不少老人因为冬夜怕冷，有尿也不及时排出，而是长时间憋着。殊不知，这一憋很可能会憋出“心病”来。美国圣路易斯大学医学院心脏病研究中心的迈利克教授研究发现，憋尿“伤心”主要有以下原因：憋尿使膀胱充盈，使得交感神经过于兴奋。交感神经兴奋可使血压升高、心跳加快，继而冠心病病人会出现心绞痛、心律失常等症状。

尿潴留是心脑血管病的发作诱因。长时间的憋尿，一旦排尿还会突发排尿性晕厥，诱发心脑血管意外。很多老年人为了避免起夜，在晚上尽量少喝水，甚至不敢吃稀饭，体内缺水，血液会变得黏稠，继而心肌梗塞及脑梗塞的发病率也会明显增加。为了避免憋尿造成的“心病”，迈利克提醒广大老年朋友注意：认识憋尿的危害。天气变冷本来就对有心脑血管疾病的老人不利，如果再憋尿，这无疑将使疾病“雪上加霜”。有尿时一定要及时排尿。积极治疗原发病症如前列腺增生、前列腺炎或泌尿系感染等疾病。当老人长时间憋尿后又排尿时，一定要注意不要突然用力排尿。排尿时动作要慢，不要突然屏气用力。冬季应注意下身保暖，少饮酒和少食用刺激性食物。对于有排尿性晕厥的老人，除睡觉时不要憋尿外，起床小便时，最好先在床边小坐片刻，然后再站起来走动。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业：警惕化妆品致癌](#) [#0000ff>2011年公卫医师：儿童青春期基本概念](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：皮肤久痒是肿瘤的](#)

“警钟” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com