



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

结石、感染、肿瘤都和憋尿有关！

省一院泌尿专家：多喝水、勤排尿

走在街上，找不到厕所，着急；坐在车上，停不下来，很急……生活中，不少人遇到这样的“特殊时刻”总会选择“再憋一会儿”。或许大家都知道憋尿对身体不好，但不一定知道它的具体危害。今天，云南省第一人民医院泌尿外科副主任医师杨峻峰和大家说说，经常憋尿会憋出哪些问题？

憋尿的感觉是怎么来的？

憋尿的感觉是怎么来的？膀胱的正常容量：成人男性约350-750毫升，女性约250-550毫升。当尿量达到150-300毫升左右，我们就有尿意了。

尿意出现时，很多人因为各种原因不能及时排尿，再忍一下、再憋一下。当尿意比较强烈时，有的人还在持续憋尿。一两次没什么问题，经常憋尿问题就来了。

经常憋尿憋出哪三大问题？

尿液长时间留滞在膀胱里，会像阴沟水长时间停滞一样发生变质。

●**膀胱结石**。尿液长时间停留在膀胱里，结晶析出，可能造成膀胱结石。

●**尿路感染**。膀胱长时间的扩张，它本身肌肉会变薄，黏膜的抵抗力会跟着下降。尿液里的细菌就会沿着膀胱壁进入到血液里，这是造成尿路感染的一个主要因素。

●**膀胱肿瘤**。尿液本身对膀胱黏膜表面有冲刷作用，带走一些不好的东西。尿液未及时排除，会不断刺激黏膜，使其表面细胞发生非典型性增生，这就是膀胱肿瘤的一个前兆，有可能会造成膀胱肿瘤。

经常憋尿对肾脏也不好

肾脏排出的小便，先是通过肾盂收集、输尿管输送，然后才进到膀胱里边。

输尿管和膀胱连接的地方，有一个类似于活瓣的东西，它有抗反流的作用，当膀胱膨胀得厉害时，它的压力就特别高，长期反复，它抗反流的作用

就会被削弱，小便就会反流上去。

例如，老年男性前列腺增生到一定程度，尿滞留了，小便不能很自然地排出来，就会导致肾功能损伤。所以，长期反复地憋尿对肾脏也不好。

出现这些报警信号要当心

●**排尿突然中断**，可能是膀胱结石。排尿过程中突然会中断不尿了，稍微抖抖跳跳又开始尿了，这是膀胱结石的一个特征性表现。

●**尿频、尿急**，可能是尿路感染。

●**年轻人经常憋尿**，最主要的问题是尿路感染，比如尿频、尿急、尿痛，叫膀胱三联症。如果出现尿频、尿急，首先要看有没有尿路感染。一些肥胖的女孩子，不注意及时排尿，就可能很早出现膀胱肿瘤。

●**老年男性排尿困难**，可能是前列腺增生。

男性的前列腺围绕了一段尿道，当老年男性的前列腺增生到一定程度，小便没法正常排出去，长期排尿困难，膀胱就开始出现小梁小室增生，甚至会引起上尿路的问题，引起膀胱结石、疝气等问题。

这是属于一种病症，叫前列腺增生导致的尿滞留引起的并发症。一旦出现这些并发症，建议老年男性尽快到医院就诊。

专家提醒：多喝水、勤排尿

有尿意的情下，就应该放下手头的事情上个厕所，不要嫌麻烦。如果嫌麻烦经常憋尿，会影响身体的健康，使身体长期处于亚健康状况。

另外，平常多喝水是好事儿。多喝水、勤排尿，就是为了避免三个大问题：结石、感染、肿瘤。

本版稿件均由本报记者王劲松采写

云南省一院成功完成肺移植手术 女教师喜庆生日康复出院



9月14日，对于来自云南文山的女教师赵女士来说可谓“双喜临门”，她在云南省第一人民医院成功接受了肺移植手术，于这一天康复出院，而这一天正好是她54岁的生日。在医院领导及医护人员的祝福声中，赵女士度过了一生中最难忘的一个生日。

赵女士5年前患了风湿免疫性疾病，出现严重的肺纤维化，呼吸困难，一刻也不能

中断吸氧，挽救她的方法就是进行肺移植。

省一院胸外科主任彭浩介绍，通过省一院的多方协调，为患者争取到供体并配型成功。44天前，赵女士在云南省第一人民医院接受了肺移植手术。在蒋立虹院长和医院领导班子的带领下，举全院之力，经过昼夜奋战，使患者成功闯过重重难关。

微创乳腺癌根治术助她重拾美好生活

“我又重新找回了美好生活的自信。”9月10日，在云南省第一人民医院乳腺肿瘤外科病房，29岁的王女士在成功实施腹腔镜下乳腺癌根治术后说。

王女士为年轻的早期乳腺癌患者，已婚未育，且近期有生育打算，病情不能耽误，需尽早手术治疗。如直接施行传统的乳腺癌改良根治术，乳腺外观会受到影响，形成疤痕乳腺外观，心理上难以接受。

省一院乳腺肿瘤外科杨昆亮科室主

任带领团队制定了最优的治疗方案，既能彻底根治肿瘤，又能保持基本美观。9月3日，应用腹腔镜微创手术方式行乳腺癌根治术，创造性地采取了单腔气管插管。王女士手术成功完成，术后恢复良好。

省一院为患者提供个性化、精准化治疗，让年轻早期乳腺癌患者成功接受微创乳腺癌手术，这是我省乳腺癌手术史上很大的进展。

云南举行出生缺陷防治人才培训

为进一步推动出生缺陷防治在云南省的发展，提高全省出生缺陷防治服务水平，9月12日，由国家卫生健康委妇幼司、云南省卫生健康委主办，云南省第一人民医院承办的第二届（2020年）云南省出生缺陷防治人才培训班在云南省第一人民医院举办。

省一院医学遗传科主任朱宝生教授介

绍，第二届云南省出生缺陷防治人才培训班为期3个月，培训班对全省129个县（市、区）全覆盖，包括88个贫困县和“三区三州”等深度贫困地区，招收200名出生缺陷防治专业人员进行系统化、规范化培训，提高出生缺陷预防、筛查、诊断、干预、治疗等各环节服务能力和技术水平，加强人才队伍建设，以满足全省各族人民预防出生缺陷的需求。

12320专家热线 心血管外科疾病健康咨询

您想深入了解心血管疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第二人民医院心血管外科副主任医师杨旭为您提供咨询。

专家简介：杨旭，云南省第二人民医院心血管外科副主任医师，擅长大血管疾

病、冠心病、瓣膜性心脏病、先天性心脏病等心血管疾病的诊断、手术治疗及术后监护工作。

专家热线时间：9月17日（周四）上午9:00-11:00

公益热线：(0871)-12320

重获清晰听力 找回年轻感觉

“邦尔通”助我开心聚会爬山

我是一名退休纺织女工。原来在纺织车间整天耳朵里都是机器声，想着退休后耳朵终于可以清静了，可是耳聋、耳鸣找上了自己。耳朵里整天都有蝉鸣声，有时又像是火车响，整晚上都无法入睡。去医院检查，才知道是得了神经性耳鸣和老年性耳聋。这十多年来去了很多医院，也吃了很多偏方，都不见好转。

后来，儿子在报纸上看见“邦尔通耳康馆”的信息，带我来到了昆明新工

人文化宫“邦尔通耳康馆”，看到里面人来人往络绎不绝，有很多老年人在调理。我抱着试一试的心态调理了几天，没想到耳朵里竟排出了很多黄黑色的东西，一周后耳朵里的噪音减弱了，有音感了。经过一段时间的康复调理，耳鸣消失了，头脑也清晰了，别人说话我也能听得清了，整个人都变得年轻了，又能开心上街和老姐妹们一起聚会，一起爬山了。没想到这耳康馆，店虽不大，真有绝招啊！

老司机腰椎病不能开车

“郭氏宗正堂”助他重操旧业

昆明市联盟路的“郭氏宗正堂”虽不在闹市，但前来看病咨询的人仍然络绎不绝。记者在这里遇到了前来送锦旗表示感谢的邓玉民。

今年62岁的邓师傅是一名出租司机。2018年底，他突然觉得腰疼，两条腿发麻，下车的时候竟然不能从座位起来，去医院检查是椎间盘突出，于是开始吃药、按摩、牵引，钱没少花，病却越来越重。站不起，坐不下，尿急尿频，两条腿麻得都没知觉，躺在床上翻身都不会，后来又发展成腰椎间盘脱出，别说

开车，感觉自己都快瘫了。

一个偶然的的机会，邓师傅听说“郭氏宗正堂”专门治疗骨科，他抱着试一试的心态开始治疗。在“郭氏宗正堂”治疗几天后，邓师傅明显感觉身体轻松，又经过两个多月的治疗，腰不疼了，腿也不麻了，尿急尿频也好了，去医院检查，椎间盘突出症状也减轻了。

“郭氏宗正堂真是不错，我打心底里感谢他们，希望还在被椎间盘突出困扰的人，一定要去宗正堂试试！”邓先生发自肺腑地说。