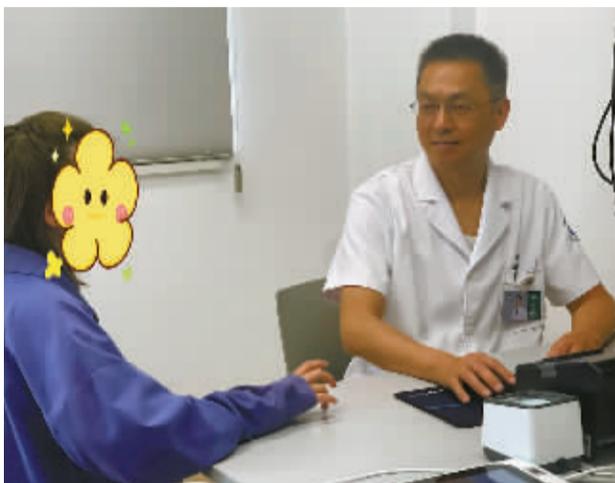


“快被小便逼疯了” 尿频患者年轻化趋势明显 医生：这种病需要治疗并且可以治疗

“30岁以下年轻人占了一半，尿频尿急患者的年轻化趋势非常明显。”4月中旬，宁波大学附属第一医院盆底康复科负责人何建华主任医师开设了尿频尿失禁的专病门诊。尽管长期从事该疾病诊疗，可年轻患者的比例还是出乎他的意料。

在他的诊室，记者听到了很多和尿频有关的故事：有人怕被同事笑话“懒人尿尿多”，哪怕嘴唇干到起皮也不肯喝水；有女网红说“每时每刻都想尿尿”并嚎啕大哭；有人因为频繁小便失去了工作。



何建华医生门诊中。

1 23岁小伙一天尿24次

23岁的小徐躺在治疗床上等待做控尿反射训练，他一边根据仪器的提示做练习，一边和何建华聊天。

在来何建华的诊室前，小徐为尿频尿急跑了5年医院，北京、上海、杭州等地的医院也去过多次。他回忆：“经常想小便，刚从厕所出来，又想去”“尿意来了，根本憋不住”“有时候只有几滴小便，可就是忍不住”。

在外人看来，尿频尿急并不是很要紧的事，却彻底干扰了小徐的工作生活。上班时，他怕同事笑话自己老往厕所跑，会刻意不喝水。冬天干到嘴巴起皮，也不喝水。尽管如此，一小时左右必须小便一次。晚上要起床小便五六次，睡眠因此支离破碎。他不敢上高速，不敢外出旅游……“医生，我快被小便

逼疯了！”小徐痛苦地说。

经过检查，何建华排除了小徐患尿路感染等可能。第一次门诊结束时，何建华没有给小徐开药或是安排治疗项目，而是让他先做一份“家庭作业”——记录3天的排尿日记。

3天里，小徐根据表格内容记录，饮水、排尿、尿急和尿失禁、夜尿的情况，标明时间和量，写明尿急和尿失禁的情形。

这3天里，他最多一天排尿24次，最多一次夜尿6次，排尿量最多一次为150毫升，最少仅5毫升。喝水量最高的一天也只有800毫升。

根据排尿日记，结合病史描述、相关检查，小徐被确诊为非器质性病变型的尿频尿急——膀胱过度活动症。

2 网红在诊室嚎啕大哭

在何建华的诊室，和小徐有类似痛苦的年轻患者有很多。

小果(化名)是小有名气的网红，说起小便的事，她在诊室里嚎啕大哭。在一次尿路感染后，小果就发现自己变了——老想小便，控制不住，每时每刻都想尿尿。晚上一躺床上就想去厕所，躺回床上又想去。

22岁的余姚小伙小朱说自己尿频的怪病从青春期就开始了，总想去厕所。每天脑子里就有两个小人在吵架：一个说“要去尿尿了”，一个说“不用尿”，最后，赢的都是“要尿尿的小人”。因为尿频，他高考考砸了，大学毕业后没法正常工作。

26岁的小车司机许某，因为尿频，失去了工作……

何建华说，这些年轻患者，都没有身体上

的器质性病变，却被尿频尿急折磨得影响了正常生活。

何建华说，在正常饮水的情况下，成年人一天正常小便的次数应该不超过8次，超过8次，则要考虑尿频的可能。

小便次数受饮水量、环境等因素较大，单次排尿量的衡量更为客观。一般，成年人单次尿量在350毫升以上，而很多尿频患者的单次尿量远远低于350毫升。

夜尿也是尿频的一个指标。一般来说，成年人夜尿次数不超过两次(入睡后至第二天起床之间)，尿频患者夜尿五六次是常态。

尿频尿急的另一个表现是，正常的成年人可以在一定限度内“憋尿”，而这类患者在意识到有尿意后，必须尽快去厕所，不然会坐立不安，甚至很容易尿失禁。

3 社会压力、焦虑情绪是主要原因

何建华说，过去，尿频尿急的主要就诊人群是中老年人。比如，中老年男性因为前列腺健康等问题，常表现为尿频。近些年来，年轻化趋势非常明显。

他认为，疾病年轻化趋势背后的主要原因在于社会压力增大，焦虑情绪普遍。另外，也和年轻人普遍久坐、缺乏充分锻炼的生活方式也密切相关。当然，年轻群体的就诊意

识也比老年人强。

他提醒，首先，要认识到尿频尿急也是一种疾病，需要治疗并且可以治疗；其次，如果有类似情况，建议及时就诊。如果长期尿频尿急，大脑会习惯频繁小便的固有模式，治疗难度大，周期长。如果及时治疗，难度会小很多。

记者 王颖 通讯员 庞赞文/摄

不到1年 减重40多公斤 24岁小伙凭啥成功瘦身？

近日，记者从宁波市中医院获悉，一位24岁的张姓小伙子，从去年6月开始减重，到今年4月中旬，1年时间不到，就从当初的117公斤减到74公斤。在5.11世界防治肥胖日到来之前，记者对助力小张成功减重的宁波市中医院中医经典病房主任龚文波进行了采访。

龚文波说，宁波市中医院中医经典病房数百例减重成功的病例证明，中药口服结合中医外治法，促进代谢调整，同时训练形成良好生活方式，减重并非难事。

体重从117公斤减到74公斤

小张说，几年前他就处于微胖状态，不过体重指数BMI稍微超标，也就没有刻意想着去减肥。前几年他有事到国外，刚好碰上疫情回不来。也许是太长时间没吃过中餐的原因，回来后就报复性大吃，然后就变胖了，体重迅速增加。他多次尝试节食减肥，可没效果，最后身高1.70米多的他，体重竟然达到117公斤。

后来经朋友介绍，他找到宁波市中医院中医经典病房的龚文波主任，刚开始时喝中药加上穴位埋线等中医外治法，半个月后食欲明显下降，精神却变得很好，体重开始往下掉。再后来，医院安排了营养师指导饮食，加上运动跟饮食，体重就掉得更快了。运动量是一周跳三到四次减脂操，每次也就半个小时左右。现在，他的体重减到了74公斤左右，BMI基本接近正常，看上去就像变了个人。

小张认为，想要减肥，饮食是很重要的，运动只是一种辅助手段。整个减肥期间，他都在喝龚医生开的中药，还有营养师的指导，所以他非常感激，前段时间特地制作了锦旗送到医院致谢。

中医药改善代谢功能

龚文波介绍说，小张首次来就诊时，肝功能已经受损，转氨酶超过了正常值的4倍，所以先进行肝功能调治，然后开始减重管理。

对小张的成功减重，龚文波并不感到意外，他们科室的成功案例已有数百人，形成了一套以改变生活方式为前提，通过合理的运动方式，中医药调理机体代谢功能，以及诊后管理相结合的科学减重模式。

据介绍，绝大多数肥胖者都是饮食不节所引起，饥饿感特别强，特别能吃，同时代谢功能缓慢，导致吃下的东西不能及时代谢，堆积起来而形成肥胖。龚文波说，团队根据患者体质，通过中药调治来调整患者的代谢，提高代谢率，促进营养的吸收转化，最终达到少吃不饥的效果。就像小张，根据其辨证结果，让他服用了几个月中药，以调理气血，提升阳气，促进运化，从而把他从原来容易饿、吃得多、容易睡、精神差的状态，逐步转化为少吃不饥、精神旺盛的状态。

针对体重减轻后容易反弹的情况，龚文波说，他们组建了由营养师、运动训练师和心理咨询师组成的专业团队，在中药调治的同时，通过营养和运动指导，对患者进行减重生活方式的训练和管理。

龚文波主任说，关于减重，目前依然存在不少误区。很多人首选节食和运动。有的人说吃主食，只吃蔬菜，而且尽量少；还有的人认为每天至少跑多少公里，做多少个俯卧撑……其实这都是不可取的，过度节食会造成营养不均衡，长期还会造成厌食症等不良后果；过度过量的运动，还可能损伤心血管，而且难以坚持，导致减重失败。

为此，团队会根据患者体质，制定合理的饮食方案，并通过集中授课、线上监督等方式，提升患者对健康生活方式的认知，并逐渐养成良好的习惯。只有这样，减肥成功后才能继续坚持，也才能做到不反弹。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳 吴佳礼