

# 因为小便次数多 小伙失业又失恋 医生：尿频尿急能防也能治

“何医生，我现在一次能尿350毫升了。我明天就要去单位面试了！”近日，26岁的小冯（化姓）来到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的诊室复诊。

此前，由于尿急尿频，小冯失去了工作，和女友分手，他认为小便毁了他的人生。在何建华的尿频尿失禁专病门诊中，和小冯这样的年轻人还有不少，很多人就诊前长期忍受痛苦或走了不少弯路。



何建华在诊治患者。 资料图片

## 误服一小口跌打酒 中年男子急性中毒

近日，45岁的周先生（化名）因在家中误将外用跌打酒当作口服药物，导致急性中毒，经过北仑区第三人民医院急诊科的抢救，周先生最终脱离了生命危险。

北仑区第三人民医院急诊科医生石玲玲了解到，周先生在工厂工作，活动量较大，当天因右手臂疼痛难忍，在家中寻找止痛药时，在昏暗的灯光下不慎将外用的跌打酒误认为是口服药，并喝下了一小口。

4小时后，周先生肢体麻木、全身乏力，并且症状持续无缓解。随后，他的面色变得苍白，大汗淋漓，甚至站立不稳，最终倒在地上。家人见状，急匆匆把周先生送到了北仑区第三人民医院急诊。

“刚到医院时，周先生感到胸闷，伴有恶心呕吐、大汗淋漓，血压已经降到60/30毫米汞柱，心电图显示心房颤动，心率最快达到185次/分，我们初步判断为急性药物中毒，立即进行升压和抗心律失常药物治疗，并叫ICU会诊。”石玲玲回忆道。

经过几个小时的全力抢救，周先生的症状逐渐好转，心率降至正常范围，各项生命体征也逐渐恢复正常。

“周先生所服用的跌打酒中含有乌头碱成分，这是一种有毒的化学物质。口服0.2毫克乌头碱即可引发中毒，3毫克-5毫克可导致死亡。”急诊科主任董国平介绍，许多人喜欢用中草药泡酒，却忽略了乌头碱的毒性和致命风险。如果加工处理不当，过量进入人体，就容易出现中毒的情况。中毒后潜伏期短，典型表现为各种类型的心律失常，严重者可能因呼吸、循环衰竭而死亡。

医生提醒，市民在用药时一定要仔细阅读说明书，了解正确的使用方法，避免类似误服事件的发生。此外，家庭中的外用药和内服药应严格区分，最好将外用药放在醒目的位置，并告知家人不要随意服用。一旦发现服用药物后出现中毒症状，应及时就医抢救，中毒早期可通过物理刺激催吐。如果条件允许，最好将中毒样品一起带到医院，以便医生进行诊断和用药。

记者 吴正彬  
通讯员 金溢 姚霞 文/摄



患者正在抢救室抢救中。

### 1 “排尿日记”记录治愈过程

两个多月前，小冯来初诊时，一小时内上了5次厕所。尿急尿频给小冯带来的困扰远不止尴尬。他本来有一份不错的工作，却因为频繁上厕所而被劝退。他痛苦地说：“部门开会，我进进出出上厕所很多次，同事们笑话我‘懒人尿尿多’。”

小冯多方求医，被诊断为前列腺炎、焦虑症等，病情一直没有好转。后来，女友也和他提出了分手。他的精神压力越来越大，觉得自己“废”了。

这次小冯由父亲陪着来门诊。在详细询问病史，结合3年来的就医记录和检查报告后，小冯被确诊为非器质性病变型的尿频尿急——膀胱过度活动症。何建华告诉父子俩，经过一

段时间的治疗肯定会治愈的。小冯当天领到了一项“作业”——记录排尿日记。这也是该专病门诊每个患者的必修课。

第二天凌晨4点多醒来，他开始记录：4:20至4:54这半个多小时里，小便了5次，每次10毫升。到当天上午8:30，他一共小便24次，最多一次75毫升，最少的一次只有5毫升。

小冯领到的第二项作业是尽可能地憋尿。小冯担忧地问：“不是说不能憋尿吗？会对肾脏不好。”何建华解释：“你现在的状况是排尿习惯不好，过于频繁，是膀胱在控制大脑要去排尿，应该恢复为由大脑指挥膀胱去排尿。”

此外，小冯还接受了药物

治疗、物理治疗、手法治疗，减少膀胱的非抑制性收缩。治疗过程中，何建华发现，小冯此前还走了“歪路”。和很多尿急尿频患者一样，他跟着网上视频练习凯格尔运动希望提升盆底肌力量，结果动作不当，非但没有提升盆底肌力量，反而导致便秘、肛门疼痛，导致尿急尿频加重。治疗期间，小冯正规学习如何做凯格尔运动，很快掌握了盆底肌正确放松和收缩的节奏。

小冯“排尿日记”的得分也越来越高了。最近一次，他几乎每次排尿量都在350毫升左右。他已经停止药物治疗，接下去只需要再做一阶段的巩固治疗就可以结束全疗程治疗了。

### 2 单次尿量少、夜尿多于两次要当心

什么情况属于尿急尿频呢？何建华表示，尿急是核心症状。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，必须立即去厕所，不然会坐立不安，非常痛苦，担心并容易发生尿失禁。

他介绍，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。需要注意的是，小便次数受饮水量等液体摄入量、环境等影响因素较大，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），对尿频患者来说，夜尿五六次是常态，睡眠质量也会大打折扣。

临床上，几乎每个尿急尿频患者在诊疗上都走过不同程度歪路。比如，被当成是前列腺炎、尿路感染、阴道炎等来治疗。自行练习凯格尔运动等，由于没有掌握好动作要领，效果往往也适得其反。

### 3 尿急尿频大多由精神因素导致

何建华表示，从临床上的情况看，大多数尿急尿频患者的原因是非器质性病变的精神因素导致。这也是为什么近年来，该专病门诊年轻化趋势明显。年轻人压力大、久坐、缺乏锻炼，这些都容易导致尿急尿频的发生。

怎么能预防尿急尿频的发生呢？何建华结合临床给出了

几点建议。

首先，要正确喝水，成年人每天饮水1500毫升以上。很多人以为，减少喝水，能减少尿急尿频的发生，实际上恰恰相反，越不喝水，问题很可能越严重。

其次，养成好的排尿习惯。成年人白天一般每2小时-3个小时小便一次，不要过于频繁，也不要憋太久，每次尿量在350

毫升以上。

另外，注意饮食结构均衡，减少便秘。便秘会影响盆底肌，便秘患者往往合并有小便问题。

他提醒，如果有尿急尿频问题，无需一味忍受。影响到正常的工作、生活的话，应及时就诊。

记者 王颖  
通讯员 庞赞 文/摄