

社区科普

泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

憋尿危害大

冯芹

“公交车还没到站，但是好想上厕所，到了再去吧！”“工作比较紧急，先完成工作再去！”……你知道吗？种种原因造成的憋尿，对人体有很多危害。什么程度叫憋尿？危害有哪些呢？

憋尿，医学上称为强制性尿滞留，当膀胱积累接近200毫升尿液时，我们就开始有想要排尿的感觉了。当尿液接近400毫升时，就有了很强烈的想上厕所冲动，这时候如果还不上厕所的话，就叫憋尿了。

当尿液达到500~600毫升，控制排尿的肌肉膨胀而松弛，此时，你觉得还可以继续憋，直到膀胱里的尿液达到警戒值：最多800毫升，这时的你就不得不停下所有事情去解决当务之急了。

系统的细菌通过前列腺管逆行至前列腺，可引起前列腺感染。

危害三：引发肾盂肾炎。膀胱内贮尿过多而压力升高，可导致尿液逆流回输尿管和肾盂，若尿液中有细菌，便容易引发肾盂肾炎。

危害四：尿频、尿失禁。长时间憋尿会损伤膀胱肌肉组织，使膀胱逼尿肌收缩能力减退，造成尿频、尿失禁，在大笑、咳嗽或提重



物的时候可能发生漏尿。
危害五：膀胱破裂。憋尿时，膀胱壁因膨胀变薄，此时若遇到意外撞击，膀胱壁就可能破裂，大量尿液进入腹腔，致使腹腔发生感染，抢救不及时可致生命危险。
危害六：憋尿伤“心”。憋尿使心跳加速，诱发心律失常及心肌梗塞等问题。在尿液迅速排空时，通过迷走神经反射引起心动

过缓，也可诱发排尿性晕厥。
危害七：膀胱癌发病率升高。有研究表明，排尿次数与膀胱癌的发生率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大。因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间，有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性要比一般人高3~5倍。
(作者单位：四川省泌尿外科医院)

把患者喉部皮肤一层层切开，再插根管子进气管，想想都吓人，今天就给大家介绍一下ICU(重症加强护理病房)的医生是怎样把这样一个“吓人”的手术，做得不那么“吓人”。



只有ICU医生会实施的手术——经皮气管切开术

石安



曾经有过这样一则新闻报道，在某个航班上，一名乘客突然呼吸困难，有窒息危险，乘务人员紧急寻求机上医务人员救助，一名医生用口袋里的钢笔，插进乘客的喉咙里，挽救了那名乘客的生命。这是在紧急情况下，把气管切开，保持呼吸道通畅的急救方式，是很多朋友对气管切开术最粗浅的一种认识。其实，真正的气管切开术，应该算是一个小小的手术了。得在局部麻醉下，以无菌的方式，把病人的颈段气管切开，再放入金属气管套管或硅胶套管，病人就可以通过套管进行呼吸了。

在ICU的一些危重病人，因各种原因导致自主呼吸受阻，痰液堆积，需要行气管插管，进行机械辅助通气，相当于把一根空心的管子，从口腔或者鼻腔插入气管里面，帮助呼吸。但气管插管长时间对气管的压迫会造成气管黏膜的损伤，发生气管食管瘘的几率增加，所以一般气管插管最长保留7~10天，还不能正常拔管的话，就要考虑气管切开了。气管切开避开了咽部的自然弯曲，使得吸痰更加容易，分泌物排出更加彻底，没有了嘴巴里的管子，病人感觉也会舒服很多。

有人会说，“如果病人要做气管切开，要把皮肤一层层的剥开，好痛哦。而且还要插管子进去，眼睛又看不到气管里的情况，万一把气管插穿了怎么办？”ICU的医生为了减少患者的痛苦，其实一直在不断地改进治疗手段，现在给大家介绍一种只有ICU的医生会做的气管切开术——经皮气管切开术。

经皮气管切开术，不用一层的把患者的皮肤先剥开，而是找到穿刺部位，打好麻药，只需要在穿刺部位切开很小一个口，大约1.5~2.0厘米，再通过留置套管针将留置套管送入气管，再把一根导丝放入留置套内，最后将气切管套沿导丝放入气道内，这个手术就算完成了，如果快的话，十多分钟就搞定了。这与传统气管切开术需要开刀、切开肌肉和组织相比，具有创伤小、渗血少、病人的痛苦感少等优点。虽然经皮气管切开术为微创手术，操作简单，但仍容易造成甲状腺及其血管损伤，气管后壁受损伤等并发症的发生。ICU的医生为了规避这些缺点，减少患者的并发症，在切开前，会先用B超定位探查甲状腺、颈前血管，避开血管丰富区域，减少切口出血量。再用纤支镜引导，直观看到导管进入气道，减少气管后壁的损伤，并提高精确度。

(作者系四川省肿瘤医院重症医学科护师)



美媒：研究表明免疫系统对太空环境高度警戒

美媒称，研究人员近日表示，宇航员斯科特·凯利曾在太空中待了将近一年，其免疫系统处于高度警戒状态，他的一些基因活性跟地球上同卵双胞胎兄弟相比也出现了变化。

科学家不知道这些变化好与坏。不过，在美国国家航空航天局(NASA)打算把人送上火星之际，NASA的一项独特的双胞胎研究结果给医生提出了新问题。对这对基因相同的双胞胎进行的测试给了科学家一个前所未有的机会来跟踪人类生物学的细节详情，比如宇航员的基因在太空中的开关与在家中有何不同。在近日举行的科学会议上宣布的一个令人费解的变化是：凯利的免疫系统过度活跃。这项研究的负责人、纽约韦尔·康奈尔医学中心的遗传学家克里斯托弗·梅森说：“身体对这种陌生环境的反应就好像你体内有一种神秘的微生物存在一样。”他说，医生现在对其他宇航员进行这方面的研究。

自开始太空探索，NASA就开始研究宇航员身体受到的损害，比如需要通过锻炼来应对的骨质流失。通常，宇航员每次在太空停留大约6个月。凯利曾在国际空间站连续生活了340天，创造了美国的纪录。现已退休的凯利在一封电子邮件中说：“我在太空从未感到过完全正常。”他提到

了易动的流体常常充血、二氧化碳过多造成头痛和注意力难以集中以及微重力状态造成的消化疾病。但这项研究是进入分子层面的独特尝试——凯利的孪生兄弟在地面上作为对照。全面的研究结果尚未公布，但研究人员在美国科学促进会的一次会议上介绍了一些发现。

梅森说，与免疫系统有关的一些基因变得过度活跃。这并不是DNA的变化，而是所谓的“基因表达”的变化——即基因关闭和开启，以及蛋白质生成的增加或减少。梅森还发现，另一种预示免疫系统情况的标记物在血液中也出现了激增。但与此同时，凯利的血液中另一种早期抵御病毒的细胞类型却减少了。基因活性会在太空中发生变化并不令人意外——它会在应对各种压力时发生变化。梅森说：“你可以看到身体在适应环境变化。”

好消息是：在凯利2016年3月重返地球后不久，几乎一切都恢复正常。梅森说，不过即便在6个月后，这些与免疫有关的基因“似乎仍具有这种记忆或者这种保持近乎高度警戒的必要性”。

最终，这项双胞胎研究会给NASA提供一份未来航天任务需要监测的事项目录，以观察其他宇航员是否也有同样的反应。
(据《参考消息》)

开学季的健康宝典



赛先生的背影
栏目协办：四川省科学技术普及服务中心

拥有良好的教室环境。在家中，家长也应该为孩子们提供适宜的桌椅和灯光照明。

★帮助孩子调整作息和情绪，缓解眼部疲劳和面对开学的紧张心理。早睡早起，保证充足的睡眠。入睡时，保证卧室安静、无光照、温湿度适宜，保障每日睡眠质量。

★预防眼部感染，减少眼部损伤。日常要注意用眼卫生，不要用手揉眼睛，眼睛进脏东西要及时用干净的流动水清洗眼睛，并根据情况及时就医。

严防春季传染病
目前正处于冬春季交替时期，温差变化大，传染病疫情高发。开学后一至两周，往往是流感、感染性腹泻、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等传染病在校内流行的“高风险期”。长假后身体也处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加，要严防传染病疫情。

均衡饮食，合理运动 保持健康体重
开学后家长要注意调整孩子的饮食结构，三餐定时定量，为高效学习提供足够的能量。做到食物种类多样，营养均衡；督促孩子每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料；要求孩子在学校积极参加体育锻炼，增强体质，充分利用课余时间开展户外运动。(钟卫)

放松身心的春节和寒假已经结束了，孩子们又迎来了紧张充实的新学期，为了孩子们的健康，在此提醒家长们不要忽略了孩子的眼健康，要严防春季传染病，让孩子做到均衡饮食，合理运动，保持健康体重。

关注孩子的眼健康
假期，孩子接触电子产品的时间比平时明显增加，用眼过度容易导致视力下降，开学了，家长要特别关注孩子用眼健康。

★关注孩子的视力变化，一旦发现孩子视力下降或近视度数加深，最好尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进行矫正。

★家长要关注孩子的身高，配合学校老师，根据孩子的身高变化及时调整在校学习用的桌子和椅子的高度，并纠正孩子不良坐姿。根据建筑照明设计标准(GB50034-2013)，学校组织人员对教室照明灯管进行擦拭，维护教室照明的照度要求，保障学生



遂宁市积极开展防范邪教宣传活动



为进一步深化防范邪教宣传工作，营造浓厚的防邪、反邪社会氛围，2月19日，遂宁市科协、市图书馆在四川宋瓷博物馆广场联合举办了“科普闹元宵 知识惠百姓”防范邪教宣传活动。

活动现场开展了放映科普影视、科普大篷车展品体验、灯谜竞猜等趣味防范邪教宣传活动，利用线上资源，开展扫码看书、扫码听书和有声数字资源主题活动，引导群众相信科学、远离邪教。此次活动累计发放科学生活、防范邪教宣传折页1000余册，展出科普大篷车体验展品25台，播放3D裸眼科普短片近3小时，参加活动人数达5000余人。
(省反邪教协会供稿)

遗失声明
高新区佳明手表店(统一社会信用代码:92510100MA67FU2Y93,经营者:李南屏)营业执照正本遗失,声明作废。
2019年2月27日

遗失声明
广元广成非融资担保有限公司营业执照正本(注册号:510802000020023),公章(编号:5108020220062)遗失,声明作废。
广元广成非融资担保有限公司
2019年2月27日

遗失声明
武侯区金蓉商贸部营业执照正本(注册号:510107600746156),国税税务登记证正本及地税税务登记证正本(税号:51292219690826103X)均遗失,声明作废。
2019年2月27日

遗失声明
广元万达广场商业管理有限公司开具给上海适达餐饮管理有限公司的装修保证金收据(编号:0000078,金额5000.00元整);给栗萍的装修保证金收据(编号:0000157,金额10000.00元整)均遗失,声明作废。
2019年2月27日

遗失声明
巫介波第二代身份证(身份证号:513022198906308413,有效期:2016年6月1日至2036年6月1日)遗失,声明作废。
2019年2月27日

减资公告
四川苍药中药材有限公司(统一社会信用代码:91510824MA65KA2X18),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币贰仟万减少至人民币壹仟万,请债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。
联系人:蒋先直 联系电话:15828615813
四川苍药中药材有限公司
2019年2月27日