

有人一喝水就想尿,有人喝很多也沒尿意,爲什麼?

水是生命之源,多喝水一來能補充人體所需水分,促進細胞新陳代謝;二來可以加快血液循環,排出代謝廢物和毒素;此外,還有助於平衡血液的黏稠度、預防腎結石病……

但同樣都是喝水,且飲水量差不多,有的人喝完 10 多分鐘就想上廁所,有的人卻幾小時後也毫無尿意。這到底怎么回事?真的是腎臟問題嗎?

一喝水就排尿怎么回事?

一喝水就想排尿的人,一般都存在“尿頻”的症狀,時不時就要上廁所,不論是工作開會還是外出遊玩,都提心吊膽的,很是影響生活。爲什么有些人就特別容易要排尿呢?

膀胱神經－肌肉疾病

身體里的尿液主要是貯存在膀胱里,膀胱就像一個蓄水池,當尿液貯存到一定程度就會排出,這個過程受到神經和膀胱逼尿肌等的控制,有時候,由於神經或肌肉的病變,比如神經原性膀胱,膀胱逼尿肌不穩定,導致少量尿液就刺激膀胱收縮,產生較強烈的尿意,易出現一喝水就想上廁所的現象,甚至尿濕褲子。

天生膀胱較小

膀胱的大小各有不同,一些人天生膀胱就比較小,存儲的尿液容量也就比較小了,加上本身體內就有尿液,再喝水,即使不多,也可能會出現想上廁所的現象。特別是在喝水喝得比較急的時候,就更加容易加快尿意的產生。

喝水、排尿習慣

有些人平時不習慣主動喝水,非要等到特別渴了才會去喝,時間久了膀胱也會適應缺水的環境。一旦有水分流入,膀胱突然受到刺激,產生尿意。

因此,平時還是要注意養成主動喝水的習慣,能慢慢增加膀胱的儲尿量,改善一喝水就上廁所的情況。

心理因素、寒冷刺激

當人體處於緊張狀態時,血液循環加快,體內激素改變,抗利尿激素減少,也容易出現頻繁上廁所的現象;而寒冷的環境下,身體爲保持熱量,肌膚和膀胱都會自動收縮,蓄尿能力下降,排尿次數也容易增多。

血糖水平高

血糖水平較高的人,通常存在代謝障礙,吸收葡萄糖的能力減弱,尿液中的糖分就會增多,尿液也會增多,即使喝水不多,也容易頻繁跑廁所。

此外,喝多了含糖飲料,尿意比喝白開水更



強。

泌尿系統疾病

如果存在泌尿系統的感染、膀胱過度活動症或者泌尿系統相關的刺激性病變(尿道炎、尿道結石、膀胱結石等),都可能造成排尿頻次增加或者排尿量增加等改變。

而與此同時還可能會伴隨排尿疼痛、尿色異常、腰痛等現象。建議及時到醫院進行尿液相關的化驗檢查,並做泌尿系統的 B 超檢查進一步的評估,排除病變可能。

喝水多無尿意又是怎么回事?

無尿意的人首先可能天生膀胱比較大,儲存的尿液多,排尿次數也就少。另外還有以下幾點原因造成喝水多無尿意的情况:

經常運動的人

經常運動的人,身體消耗能量、水分的速度都會比較快,水進入體內被代謝得較快,加上出汗等,也就沒什麼尿意。

處於極度缺水狀態

這時補充水分,腎小管會首先吸收大量水

分,形成的尿液就比較少,所以喝了很多水,也可能難以有尿感。

有憋尿習慣

如果平時經常憋尿,膀胱的敏感度就會有所下降,即使喝很多水,身體也能適應,不會那么快的產生尿意。

但憋尿並不是一個好習慣,若不及時排尿,尿液長時間的堆積在體內,毒素也會變多,會給膀胱、泌尿系統等帶來很大壓力,還容易影響排便。因此,要養成有尿及時排的好習慣。

疾病因素

能夠引起尿量減少的疾病其實並不少,比如心功能異常、腎臟功能下降、尿路堵塞等,所以發現總是喝水卻很少上廁所,身體還伴隨其它不適,建議還是到醫院檢查一下,儘早排除掉疾病的可能性。

夜尿次數多是怎么回事?

還有些人白天排尿正常,一到晚上就出現排尿次數增多的情况,這是怎么回事?以下情况可以參考:

①失眠所致,除了夜尿多,還有尿量少、總想尿等現象;

②前列腺問題所致,除了夜尿多,還有尿急、尿不盡等現象。

提示:中老年人常見夜尿多,很多是糖尿病腎病、高血壓腎病、慢性腎炎、腎衰等疾病的先兆,最好及時去醫院做尿液以及腎臟方面的相關檢查。

適量飲咖啡可降低心律不整風險

一項最新研究消除人們對“咖啡會導致心悸或心律不整”的擔憂,並證實喝咖啡的習慣會讓發生心律不整的風險降低。

該研究 19 日發表在“JAMA Internal Medicine”期刊上,分析三年內超過 38 萬 6000 人的咖啡消費量,並將其與可能發生包括心房顫動在內的心律不整的發生率進行比較。

心律不整專家馬庫斯博士(Gregory Marcus)指出,在調整人口統計學、生活習慣和可能導致心臟疾病等狀況後,“每天多喝一杯咖啡的習慣,會讓心律不整的風險降低 3%”。



研究人員還研究咖啡與基因之間的關係。“CYP1A2 基因”、也被稱爲“咖啡基因”有助於咖啡因代謝,具有完全該功能基因的人能以正常速度代謝咖啡,意味着在大多數情況下“他們可以喝咖啡而不會產生不良影響”,但當該基因發生突變,身體代謝咖啡的速度可能會減慢,而咖啡的高濃度可能會持續更長時間或以更高的速度被感覺到。

同時在遺傳分析中,該研究未發現咖啡代謝受損與心律不整風險之間存在任何顯著關聯。此外,該研究還指出“咖啡因和咖啡可能對健康有益,例如減少癌症、糖尿病、心血管疾病和總體死亡率”。

尿酸高了不想“痛風” 5 類食物要忌口

管住嘴

不要吃

（肝、腎、鰵等）

（濃肉湯、火鍋湯）

（小魚干、牡蠣等）

適量吃

（豬、牛、羊等）

（雞、鴨、鵝等）

（鯉魚、鯛魚等）

放心吃

（雞蛋、鹼雞蛋等）

（所有蔬菜）

（西柚、柚子等）

減少尿酸和促進身體健康的過程中,我們應該遠離酒精。

3、干豆類

豆類,特別是干豆類,也含有更多的嘌呤。許多人通常會爲了獲取蛋白質而大量食用這些豆類,這可能會導致尿酸水平的增加,因爲攝入過多的嘌呤,這是不值得的。

4、老火湯

有些地區的人喜歡用老火煮湯,尤其是用骨頭和肉煮湯。此時,湯中的嘌呤含量很高,容易導致痛風,因此很難控制尿酸水平的增加。

5、動物內臟

過量攝入動物內臟不僅可能導致膽固醇過高,還可能導致攝入嘌呤引起尿酸水平升高。

因此,在控制尿酸的過程中,應注意合理飲食,減少嘌呤攝入量,不要總是吃大量動物內臟,以達到維持身體和促進健康的目的。

“那么,我還能變好嗎?”她的眼神很複雜,焦慮、沮喪、迷茫,又懷着一絲期待。

“有時候,我會非常絕望。”她說,“我讀了很多心理學方面的書,學了很多心理學課程,我試圖去瞭解自己的問題,嘗試做改變。我有意降低自己的標準,學着對那些我看不上的人友好,可是這些努力總是半途而廢。我覺得自己糟透了。”

想起來,遇到楊小姐,已經是十年前的事了。那時候我剛學心理諮詢,對任何問題都充滿好奇。

第一次跟楊小姐見面是在一個咖啡廳的包廂里。那是一個炎熱的夏天夜晚,楊小姐穿着一件白色的碎花裙子,說話的時候會低頭,有時候還會臉紅一下。很難想象,她已經是一家公司的高管了。

楊小姐說自己的問題,是覺得自己不夠好。她覺得很多心理學書籍和文章中講的問題,她都有。平時的生活中,她對人有些恐懼,能不接觸就不接觸。但是在工作中,她又像換了一個人,變得非常苛刻,只要同事的工作做得不符合她的要求,她就會大發雷霆。所以,同事經常在背後議論她,甚至躲着她。這加劇了她對自己的負面評價。她覺得自己糟透了,也有些抑鬱。

但不是所有的人都这么看她。比如,老闆就很器重她,準備讓她帶一個挺大的團隊,這讓她更加恐懼,她覺得自己肯定做不好。

我知道這種負面評價。有時候,我們的不安來自別處,比如,童年時沒來得及跟父母建立起親密關係。但是這種不安最終總會被歸結爲“自己不好”。當情緒和理智需要協調一致的時候,理智總會屈服于情緒。對楊小姐來說,她沒法馬上驅散這種不安,所以就把自己評價往負面扭曲了。她對自己的成功視而不見,卻將自己的缺點無限放大。這聽起來很不合理,但持有這樣的觀點會讓她安心——這才是她熟悉的世界。

我理解這種感受。我想幫她。

於是,我向她擺事實講道理。我列舉了她

的很多優秀之處,試圖讓她明白她並沒有自己想象的那么不堪。我還告訴她,不安會如何影響我們的自我評價,在我們的頭腦中混淆視聽。

經過近一個小時苦口婆心的勸說,她好像意識到了什么。她說:“謝謝你,陳老師,我覺得

我控制不住地貶低自己

你說得對。確實,我就是這樣沒來由地不停貶低自己。”

“嗯。”我長噓了一口氣,剛想爲自己的工作得意一下,她卻低下了頭,彷彿認罪般地接着說:“如果我是外人,看着自己這樣不停貶低自己,傳遞負能量,估計也得抽自己兩個嘴巴。”

她的眼神又黯淡下去了。我忽然意識到,壞了,她貶低自己的武器庫里又多了一件重型武器,這件武器是我剛剛添加進去的:我在不停貶低自己,卻控制不了自己!

這可太糟糕了!讓她意識到自己在“貶低自己”非但沒能糾正她對自己的看法,反而讓她覺得自己更不好了。我得想想別的辦法。

想了一會兒,我說:“雖然你在不斷貶低自己,但內心深處,也許你並不覺得自己有那么糟糕。”

她迷惑地看着我。我接着說:“不信我們來打個賭。如果你能在 10 分鐘之內說出 10 個貶低自己的詞,還不重樣,我就輸給你 100 塊錢,否則你就輸給我 100 塊錢。”



她更迷惑了,但也有些好奇:“這是什么意思?我說出我的 10 個缺點,然後你給我錢?”

“是啊,要不要打這個賭?”

“那好吧。”她仍帶着點疑慮,但看我胸有成竹的樣子,就決定配合一下。

“脾氣不好、不寬容、社交恐懼……”她停頓了一會兒,“哎呀,想不出來了,應該沒有 10 個……”

“還有時間,還有時間。”我鼓勵她,“才這麼幾個,你不像你所說的那樣,是成天琢磨自己不好的人啊。”

她頓了頓,接着說:“傳遞負能量、自控力差、沒安全感、不自信……太霸道……悲觀……疑心重。”

最後一分鐘,終於說完了。她松了一口氣,似乎有些沮喪,可沮喪里也有一些小得意。哪怕是一個故意設計的小遊戲,贏了也會讓人感到開心。

該清點數量了。不多不少,正好 10 個。

於是,我從兜里掏出了 100 塊錢,說:“願賭服輸,請收下。”

她沒想到我真的會給她錢,連忙推辭:“別別,千萬別,你聽我的問題,我感謝你還來不及呢。”

我說:“你就收着,我有一句很重要的話要告訴你,你只有收下了,我才能說得出來。”

“啊?那我都害怕聽你說什么重要的話了。”她推辭了一下,接過錢,攥在手里,不知道該怎么放。

我說:“這句話是,當你再用力這些詞攻擊自己的時候,記得要跟自己說,‘這些標籤也不全是壞事,我用它們贏過錢。’”

“啊,是啊!”顯然這句話出乎她的意料,她笑出聲來。在談話中,這是她第一次笑,氣氛一下子輕鬆了。想了一會兒,她說:“很有趣。只是 100 塊錢太少瞭,如果是千兒八百的,那印象就深刻了。”

“嗯,你還得在你的負面詞庫里加一條:貪心。”

“不算貪心,如果講自己的差評就能掙錢,我能說到讓你破產……”

我这么做的本意,是希望創造一種新的情境,在這種新情境里,能說出更多負面詞語不再是一件壞事,反而是一件好事。我想創造一個悖論:

“如果你說不出很多關於自己的負面詞語,那很好,說明你並沒有那么負面。”

“如果你說出了足夠多的關於自己的負面詞語,那也很好,你贏了遊戲,還贏了錢。”

在這樣的悖論里,無論你如何做,都是對的。

我得意極了,我覺得這樣的干預方式一定會起作用。尤其當分開時,她很誠心地跟我說:“陳老師,謝謝你,我很受益。”

後來我就再也沒見過楊小姐了。聽那個介紹我們認識的朋友說,楊小姐說,那次見我,她覺得還是挺有幫助的。

“哦,怎么有幫助呢?”我滿懷期待地問。是我的悖論起作用了嗎?

“她說,你爲了幫助她,給了她 100 塊錢。諮詢師通常都是收錢的,她第一次見諮詢師爲了幫助人,給人錢。她覺得你特有誠意。”

“原來是這樣……”跟我想的不太一樣。我想了一下,忽然明白了。也許悖論是有效的,但是更有效的,是我花了心思和誠意在幫她,況且還付出了真金白銀。這樣的舉動讓她覺得自己是重要的、被接納的。這樣的行動恐怕比語言和道理更重要。

作者:陳海賢