

厉行节约 反对浪费 公益宣传

# 勤俭节约 珍惜粮食

一粥一饭，当思来之不易  
半丝半缕，恒念物力维艰



中共儋州市委宣传部 宣  
儋州市新闻中心

## 这件看似不起眼的“小事”，伤了膀胱和肾就亏大了！

很多人都有憋尿的经历。你以为只是憋了一下尿而已，其实是膀胱和肾脏在遭罪，长此以往可能导致大问题。

下面，我们来跟大家讲一下，长期憋尿对膀胱的危害，以及保持膀胱健康的日常注意事项等。

### 长期憋尿对膀胱的危害

#### 关于膀胱

膀胱是一个肌肉发达的囊性器官，除了储存尿液的功能，它在排尿的过程中也发挥着重要作用。当尿液在膀胱内积累到一定量时，膀胱壁上的感受器会被激活，发送信号至大脑，从而引发排尿反射，所以膀胱还是我们排尿的启动器。

膀胱的舒张与收缩不仅有助于排尿，还能帮助维持尿液的适当浓度，防止因过度膨胀或收缩过强导致的尿液排出过多或过快，影响身体对水分和其他营养物质的吸收和利用。所以它也是我们尿液的调节器。

#### 长期憋尿对膀胱的危害

1. **尿液无法完全排空**: 长期的反复憋尿会使膀胱频繁处于高压状态，这会

导致膀胱壁的肌肉逐渐变得松弛无力。膀胱肌肉的松弛不仅会影响其正常的收缩功能，还可能导致尿液无法完全排空，从而在膀胱内形成残余尿。

2. **尿频**: 憋尿可能导致膀胱容量减小，使得膀胱对尿液的容纳能力降低，改变膀胱的感知能力，导致膀胱过度活动，也就是尿频。

3. **诱发膀胱疾病**: 憋尿还可能影响尿道括约肌的功能。尿道括约肌是控制排尿的重要肌肉，憋尿时，尿道括约肌会长时间处于紧张状态，可能导致其疲劳和功能下降。当尿道括约肌功能受损时，尿液可能无法被有效地控制，导致尿失禁的情况发生。

4. **诱发膀胱疾病**: 憋尿可能诱发膀胱炎、膀胱结石等膀胱疾病。由于尿液在膀胱内长时间停留，残余尿的存在为细菌滋生提供了良好的环境，从而增加了尿路感染的风险。尿液中的细菌、结晶等物质容易沉积在膀胱壁上，进而引发炎症或结石导致尿频、尿急、尿痛。

对于女性来说，憋尿还容易引起尿道炎旁腺的炎症，导致尿路感染。女性的尿道相对较短且直，细菌更容易侵入尿

道并上行至膀胱，从而引发感染。因此，女性在日常生活中更应注意避免憋尿。

### 长期憋尿对肾脏的危害

肾脏是人的重要器官，它从血液中过滤出代谢废物和多余水分，形成尿液排出体外，从而维持体内环境的平衡。同时，肾脏还发挥着调节血压、生成红细胞、钙磷代谢等重要作用。

#### 长期憋尿对肾脏的危害

1. **尿液反流**: 正常情况下，尿液聚集在膀胱，膀胱和输尿管连接的地方有防反流的结构，偶尔憋一次尿，机体自有应对的方法，不会造成尿液反流。

但如果长时间憋尿，膀胱内压力升高，压力超过膀胱输尿管连接部“活瓣”的抗反流作用，尿液就可能从膀胱反流到输尿管甚至回流到肾脏，导致肾功能受损。

2. **加重肾脏负担**: 长期憋尿，尿液无法及时排出，导致有害物质在体内，肾脏想要将这些毒素排出体外，便开始超负荷“加班”。肾脏负担加重，进一步则会影响肾脏功能；长此以往，肾

脏也会“罢工”。

### 保持膀胱、肾脏健康日常需要注意这些

#### 饮水量对于肾脏的影响

有人为了不憋尿，就少喝水了，认为只要水喝得少，尿就少了。

如果你也这样想，就大错特错了。具体原因有以下几点：

1. **结石风险会增加**: 当水分摄入不足时，血液浓缩，流经肾脏后生成的尿量会减少，尿液浓度增高。高浓度的尿液容易导致尿中的有效成分沉积和结晶，进而可能形成结石，对肾脏造成损害。
2. **可能出现尿急尿痛**: 水分摄入不足会导致尿量减少，不利于尿道的排泄，这会增加细菌在尿道中的定植机会，从而增加尿路感染的风险。
3. **肾功能受损**: 如果缺水状态持续，可能会导致肾灌注不良和肾皮质坏死。严重的情况下，这可能导致肾功能衰竭，并伴有各种并发症，如心力衰竭、高血压、胃肠道出血等。尽管每天少喝水通常不会导致肾衰竭，但长期缺水可能会对肾脏造成不可逆的损害。

既然小便是排毒，那是不是多喝点水，多排尿，肯定对身体好。

正常情况下，大家也就不必担心大量饮水会有什么危害。

但是，如果饮水量远远超过正常水平（通常每天饮水1500-2500毫升，不宜超过4000毫升），还是有可能加重肾脏负担，诱发水电解质紊乱。肾脏作为水分代谢的重要器官，短时间内大量饮水，不但加重了肾脏负担，还可能使体内的盐分随水一起流失，导致电解质紊乱。当肾脏加班加点也难以将多余的水分排出，便可能引发“水中毒”，具体症状表现为头痛、恶心、呼吸困难，甚至昏迷。

“水中毒”的情况对于正常人来说是很罕见的，但肾功能不全的人群确实需要多注意。

肾功能本来就不好的人，短时间内大量饮水，会引起水肿，加重高血压、增加青光眼的风险。有肾结石的患者，适当增加饮水量有助于结石排出，但是结石大于1厘米的，大量喝水非但无法

排出结石，还可能使肾结石堵塞肾小管，引起肾绞痛。

还有这些问题也会肾脏健康

除了上述的憋尿和不当饮水之外，还有这些问题会影响肾脏健康：

1. **饮食不均衡**: 过量摄入高盐、高脂肪、高糖食物会增加肾脏负担，长期摄入可能导致肾功能受损；高蛋白饮食会产生过多的尿酸和尿素氮，加重肾脏负担。
2. **饮酒过量**: 酒精对肾脏有一定的毒性，长期酗酒会对肾脏造成损害，甚至引发肾炎等疾病。
3. **长期服用药物**: 长期服用某些药物，如抗生素、镇痛药等，会对肾脏造成损害，应慎重使用并遵医嘱；服用某些具有肾毒性的药物时应定期检查肾功能。

(来源:中国疾控)

卫生与健康  
儋州市卫生健康委员会特约刊登