



健康名医堂

每晚起夜四五次，咋回事？

燕都融媒体记者 檀亚楠

石家庄元氏高先生：

我今年72岁，以前晚上睡觉都挺好的，但最近几个月出现了起夜多、难入睡等情况。经常是每晚只能睡四五个小时，起夜四五次，严重时达七八次之多。我想通过“健康名医堂”栏目问问，我这是怎么了？

河北以岭医院肾病科主任朱昭明：

正常人，一般不起夜，而且白天排尿次数及尿量是多于夜间的。但夜间排尿1-2次，也属于正常范围。若睡前饮水过多或者吃了有利尿作用的食物，夜间排尿次数及尿量可能超过白天，这些均属正常生理现象。但也有些人白天很少排尿，大部分的尿液都是在夜晚排出。这种情况多见于肾病、糖尿病、高血压等疾病患者，是由于肾小管功能的损害，肾脏浓缩功能减退，出现夜尿增多的现象。

就高先生所述的情况而言，老年人出现夜间起夜次数多，可能是肾小管功能下降或受损所致。通常，人的血液通过肾小球过滤，有形的成分如红血球、白血球、血

小板以及各种蛋白，均保留下来，滤过的部分，就是原尿。原尿每天的量约为120L左右，其99%通过肾小管回吸收，剩下1.2L作为尿液排出体外。如果肾小管受损，原尿回吸收减少，出现尿多。老年人因为动脉硬化、伴或不伴有高血压，均导致肾脏缺血，根据肾脏的结构特点，肾缺血首先影响的是肾小管的回吸收功能，导致尿多。

朱昭明表示，白天因为运动和站立，机体为了保证重要脏器心、脑、肾的血供，肾小管缺血尚不明显，夜间平卧，机体血液回归正常分布，肾小管血供不足突出了，表现为夜尿增多。如果再加上年龄增大，动脉硬化加重、高血压控制不好等不利因素影响，人就容易

老年人醒得早、觉少的假象，经常出现每晚只能睡四五小时，起夜七八次，甚至十来次的现象。其实是肾小管受损的表现。

另外，男性50岁以上前列腺增生发病率显著增高，前列腺增生压迫尿道，逼尿肌压力升高，与膀胱及神经系统功能的改变，也可见尿频、尿尿多等症状。高先生72岁，也不除外前列腺增生所致。

最后，朱昭明还提醒，小便出现颜色、气味、频次等异常情况，就是在提醒人们及早就诊。但也有一些肾病的异常情况比较隐匿，不容易发现。因此，定期的体检非常重要，建议高先生去医院做一个身体检查，以全面了解自身的身体情况。

专家简介

朱昭明

主任中医师 肾病博士

河北以岭医院荣誉副院长兼肾病科主任，中华中医药学会络病分会委员、河北省中医药学会肾病专业委员会常务委员、石家庄市医学会肾脏病专业委员会委员。二十多年来在肾病治疗方面有较高的专业理论知识和技术水平。尤其运用中医络病理论治疗原发性肾小球疾病、顽固性蛋白尿、肾病综合征、急、慢性肾功能衰竭、IgA肾病、糖尿病肾病等肾脏疑难病方面取得了显著疗效。参加编写了《实用中西医结合内科学》、《络病学》等医学论著，发表学术论文20余篇。

久坐不动，当心血栓来袭！

血栓是很多心血管疾病的重要诱因。石家庄市第一医院周围血管外科主任医师罗玉贤表示，当血液凝块在动脉或静脉中形成时，可能诱发心脏病、中风，或在腿部及肺部形成危及生命的栓子，引起静脉血栓栓塞，因为症状不明显，静脉血栓栓塞也被称为“沉默的杀手”。

临床接诊显示，由于生活方式和工作模式的变化，近年来患此病的年轻人比例呈上升趋势，专家提醒，久坐不动当心血栓来袭。

燕都融媒体记者 檀亚楠

久坐后她腿部肿胀，不能走路

天气渐冷，王阿姨和老伴的室外活动减少。一天晚上王阿姨觉得左腿发沉肿胀，也没在意。第二天起床时发现左腿肿得比右腿粗了好多，颜色发紫，不能走路。经检查王阿姨得的是下肢深静脉血栓栓塞。

对此，石家庄市第一医院周围血管外科主任医师罗玉贤表示，深静脉血栓栓塞主要发生于各种制动状态，王阿姨长时间坐着不动，血液相对比较粘稠，血流减慢瘀滞，这“一慢一粘”，就容易形成血栓堵塞静脉。

静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞，前者是在腿部的深静脉内形成血栓，后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管，属于一种疾病的不同时期。深静脉血栓最严重的后果是发生肺栓塞。



尽早就医是治疗静脉血栓栓塞的关键

血栓，通俗地说就是“血块”，它像塞子一样，把身体各部位血管通道堵住，形成心梗、脑梗、下肢动脉肿胀、肺栓塞等，严重时危及生命。所以我们要了解导致血栓的原因，学会对血栓进行积极防治。

罗玉贤表示，除高龄、家族史、肥胖、长时间久坐不运动等因素外，孕期及产后女性血栓风险相对较高，服用雌激素

类药物同样可能增加风险。

如果发生了静脉血栓栓塞，该如何治疗呢？尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死、减少血栓后遗症的关键。罗玉贤提醒，发生血栓栓塞性疾病尽早到血管外科就诊，根据病情综合运用多种治疗手段，才能实现

适度锻炼能有效预防深静脉血栓

“虽说得血栓病的多是老年人，但大家也千万不要认为年轻人就不会得血栓。”罗玉贤说，随着生活方式和工作模式的变化，一些年轻人，由于长时间坐立不动，血液相对比较粘稠后也容易形成血栓堵塞静脉。

不过对于大多数人来说，因久坐不动或不良生活方式产生的深静脉血栓栓塞，是可以预防的。积极主动参与运动锻炼，将减少血栓风

险。对于因外伤、生育等原因需要卧床静养的人群来说，要勤翻身，加强功能锻炼，经常进行足、趾等活动；对于普通人来说，如果长时间处于制动状态，比如驾车进行长途旅行，在办公桌前久坐，尤其是弯着膝关节，建议花一点时间站起来，伸展腿部，并且在附近走动一下，这对健康的血液循环是非常重要的。

医讯

河北省罕见病协作网牵头单位落户河北医大二院

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠 通讯员陈世文 高明)近日，2019年河北省罕见病诊疗协作网培训会暨河北省罕见病协作网授牌仪式在石家庄举办，河北医科大学第二医院成为全国罕见病诊疗协作网省级牵头单位第一个授牌单位。

今后该院将努力提升诊疗

水平，联合省内各级医院，做好罕见病诊疗协作工作。据悉，本次培训包括遗传诊断、罕见病上报系统、罕见病例分享等，展现了河北医科大学第二医院在罕见病研究和诊治方面的实力，提高了医院各科室医生和成员单位相关人员对罕见病的认识。

北京抗癫痫协会专家巡讲在石家庄举行

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠 通讯员杨文进)近日，由北京抗癫痫协会主办，河北中西医结合儿童医院承办的北京抗癫痫协会专家巡讲在石家庄举行。会议邀请了国内神经科领域的著名专家，聚焦癫痫学术前沿，研讨癫痫最新诊疗技术。围绕癫痫和神经电生理的热点问题，进行了广泛的学术研讨。

此次北京抗癫痫协会专家巡讲活动，对于加强河北区域儿童神经内科、外科医师以及基层医生对癫痫病理、生理及发病机制的理解，开阔诊疗思路，规范癫痫的临床精确诊断工作，提高我省癫痫诊疗水平，促进各医疗机构的学术交流，提高广大患者及家属的认识将起到积极的作用。



乐享健康大讲堂精彩继续

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠)为更好地帮助市民了解健康知识，提高生活品质，“乐享健康大讲堂”栏目每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人、朋友有需求，可以通过关注微信公众号：燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

10月19日省人民医院举办公益讲座

10月19日上午9:00-11:00，河北省人民医院将在门诊五楼学术报告厅举办爱心健康公益讲座。血液科副主任医师杨浩主讲《淋巴瘤大为何般?》；

急诊科医师李红玲主讲《早期症状的识别——什么时候需要寻求医生的帮助》；超声科医师赵浩天主讲《心脏彩超都能做些什么》。

10月20日省中医院有公益讲座

10月20日上午9:00，河北省中医院将在门诊五楼会议室举办健康公益讲座。皮肤二主

任赵云夕主讲《皮肤瘙痒的预防与治疗》。

10月24日河北医大一院有健康讲座

10月24日上午9:00，河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲

座，神经内科主任医师张振清主讲《脑卒中的防治》。

