等饿急了再吃饭，等口渴了再喝水，等累得撑不住了再休息，甚至“内急”也先憋着，等完成了手头的工作才如厕……现在生活节奏越来越快，人们为了抓紧时间工作、学习或娱乐等，常常让其他的事情等一等。殊不知，如果总是等身体急需了再去满足，久而久之可能招来很多病，尤其是下面几件“小事”，及时做才可能拥有健康的身体。

为了你的健康 有些事不能等

别等饿急了才吃饭：防胃病

不按时就餐，不饿就先不吃饭，已经成了不少上班族的“习惯”：早上时间匆忙，来不及吃早餐就去上班，反正“不饿”；工作一忙起来，顾不上吃饭，往往要等到饿急了才去“大吃一顿”。于是，年轻的“老胃病”患者越来越多。

想要保持胃部健康，养成按时吃饭的好习惯是非常有必要的，等饿急了再吃饭这种做法容易损害胃。“因为胃是一个习惯遵守‘时间表’的器官，如果经常推迟或取消用餐的话，很可能会因长时间空腹而导致胃黏膜受损，这是非常不利于胃部保养的。因为食物在胃内仅停留4至5小时，人感到饥饿时，胃早已排空，胃黏膜此时会对胃液进行‘自我消化’，容易引起胃炎和消化性溃疡等。很多年轻人长期三餐不规律、暴饮暴食等，都是诱发慢性胃病的主要因素。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵表示。

不能等急了再如厕：防泌尿系统疾病

等等再去，忍尿似乎成了不少人的习惯，有的人是因为手头有工作放不下，有的人是为了娱乐或喝酒不肯离开“战场”。

银川市中医医院泌尿外科副主任医师张耀华认为，“有些人有憋尿的习惯，总想等憋急了再如厕，其实这是很不好的习惯。在很多人的意识中，憋一会儿也没啥大问题，实际上憋尿可能带来诸多危害。憋尿的膀胱很脆弱，一旦有外力冲击，如跌倒、碰撞，或用力咳嗽、打喷嚏就可能破。而且，经常憋尿会让膀胱长期处于充盈状态，从而引发膀胱收缩力下降，进而引起排尿困难、尿失禁；同时，肾脏内的尿液排入膀胱受阻，导致肾脏积水甚至肾功能受损，还会影响膀胱功能，可能引发尿路感染、前列腺炎等。另外，大量尿液贮存在膀胱时，机体会对其浓缩，导致尿液中钙和盐的过饱和度增加，致使尿路结石的形成几率增加。”

小毛病也别等：可能拖延成大病

牙疼、肚子疼，都是我们生活中常见的毛病，但很多人不以为然，想着等等可能就会好了。但有些看似不起眼的小毛病，不重视也可能成大病。

比如，出现牙疼的时候，很多人总想先等等看，或者先吃点消炎药，实在忍不了再看医生。但其实，小牙疼有时可能要人命！“牙齿发炎后，若不及时控制，大量繁殖的细菌找不到‘出口’，就只好往牙槽骨侵蚀，到达间隙，引起间隙感染形成脓腔。此外，由于人体口腔颌面部的各个间隙是相通的，当脓腔向上扩散，可能导致颅内感染。”银川市口腔医院副院长、牙周黏膜科副主任医师王晓飞说。

别等撑不住了才想到休息：小心慢性疲劳

“最近总感觉疲劳乏力，但双休日要加班，每天都有做不完的事，唉，等实在熬不住再休息吧！”35岁的职员小程感慨道。

现代生活节奏快，压力大，超时工作，睡眠不足，运动少，“好累”已经成为很多人的口头语。但其实，“疲劳”在某种意义上是身体反馈的一种健康信号，提醒你需要引起重视，需要休息了。

对此，银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶表示，“疲劳如果一直持续不断积累，就有可能演变为慢性疲劳，损害健康。慢性疲劳综合征就是我们常说的亚健康状态，属于中医的虚劳范畴。现在很多中青年人都被慢性疲劳所扰，主要表现为：总感觉疲劳，睡眠不好，有的还腰膝酸软，脸色灰暗，但是检查各项指标没有明显异常。”

其实，慢性疲劳综合征不仅是身体“累”这么简单，还可能包括一些心理症状，比如记忆力变差、注意力难集中、性格变得暴躁等。慢性疲劳很容易积劳成疾，如果不注意调理休息，疲劳长期得不到缓解，很可能酿成大病，甚至可能会引发“过劳死”。

别等渴了再喝水：防心脑血管病

很多人喝水的唯一原因，是感觉到“口渴极了”，这时候往往会“牛饮”。但其实，感觉口渴是体内已经严重缺水的表现，身体长时间缺水会增加血液的黏稠度，甚至可能诱发心脑血管疾病。

口渴虽是身体缺水的信号，但口渴感觉的产生往往比身体缺水滞后，尤其是老年人大多口渴反应迟钝。因此，不能靠渴不渴来判断是否需要喝水，即便在没有感到口渴的时候也应少量多次喝水。尤其是对于高龄人群，由于身体保持水分的能力随着年龄增长而下降，更需要经常提醒自己补水。特别是到了炎热的夏季，人体水分丢失较多，高血压病人需要格外注意补水，以防血液黏度升高，预防其他心脑血管疾病的发生。

不过需要注意的是，补水虽然重要，但也不能“暴饮”。很多人喜欢咕咚咕咚一次喝个饱，但这种一次性大量饮水的习惯会加重胃肠负担，带来健康风险。另外，合并有肝肾、心功能不全等的病人需在医生指导下适当限制水摄入量。（据《银川晚报》刘威）

小儿也会患腱鞘炎？

医生：属先天性疾病，家长要注意观察

腱鞘炎不是成年人才会得的病吗，儿童怎么会得腱鞘炎？近日，在襄阳市中西医结合医院，1名一岁的女婴被诊断为小儿腱鞘炎，令家长感到意外。

前不久，吴女士（化名）无意间发现，1岁多的女儿右手大拇指不能伸直。吴女士想帮孩子扳直，结果孩子疼得嗷嗷直叫。

吴女士意识到孩子的手指头出了问题，便带着孩子到襄阳市中西医结合医院骨伤科就诊。骨伤科副主任邹浩检查后，诊断吴女士的女儿患了小儿拇指狭窄性腱鞘炎。

“腱鞘炎不都是玩手机玩出来的吗？”吴女士感到不可思议。

“小儿腱鞘炎的发病机制与成人不同。”邹浩解释，成人腱鞘炎主要是由手指长期做重复性动作引起的。而小儿拇指狭窄性腱鞘炎则不同，它是一种先天性疾病，也称弹响指或扳机指，是常见的小儿先天性畸形。一般情况下，刚出生时患儿并没有明显症状，到6个月至2岁时，往往会表现为手指屈曲不能伸直。

“小儿拇指狭窄性腱鞘炎通常不能自愈，及时就医非常重要。”襄阳市中西医结合医院骨伤科医生邬欣说，经过充分的术前检查、准备，医护人员为患儿做了手术。手术十分顺利，切口不足1厘米宽。目前，患儿的右手大拇指已经可以伸直了，没有再出现疼痛等不适症状。

（据《襄阳晚报》赵玲 赵妍玉珠）

编辑/史茜 宁静 殷晓蕾 美编/王敏 一读/刘艳君