

不会还有人相信这些“肾透支”的谣言吧？



医学科普

提到肾脏，人们很容易想到的是那句网络流行语“肾透支了，感觉身体被掏空”。我们的肾脏真的会“透支”吗？到底哪些情况才是真正的“肾透支”？你知道吗，生活中那些所谓的典型症状，都与“肾透支”毫不相关。今天我们就一起来粉碎传言，还原真相！

传言一：一喝水就上厕所是肾不好

真相 喝完水就尿是正常现象，排尿这件事是“因人而异”的，不同的人反应时间长短不同，喝完水后很快就上厕所完全可能是正常的，一般不用太担心。

传言二：尿多说明肾虚

真相 通常健康的成人，白天会排尿3至6次，夜间排尿0至1次，一天的尿量约1000至2000ml，相当于2至4瓶矿泉水的量。有些人担心自己动不动就想上厕所、习惯性起夜，尿这么多会不会是肾不好？

首先可以放心，尿多不一定是肾脏有问题，最常见就是，你水喝多了。人的尿量是“善变”的，比如天气炎热出汗多时，尿自然会减少，要是水喝多了，尿就会增加。当然，确实还有些疾病是会让尿变多，但不一定是肾病，比如糖尿病、尿崩症等。

传言三：尿液时而有味是病

真相 尿液本身是没有气味的，健康人的尿液异味大部分是由于尿液存放时间久产生的氨味，也就是说你憋尿时间太长啦，并不一定是生病了。只要饮水量充足、及时排尿，就没有问题啦！

传言四：红色尿液是尿血

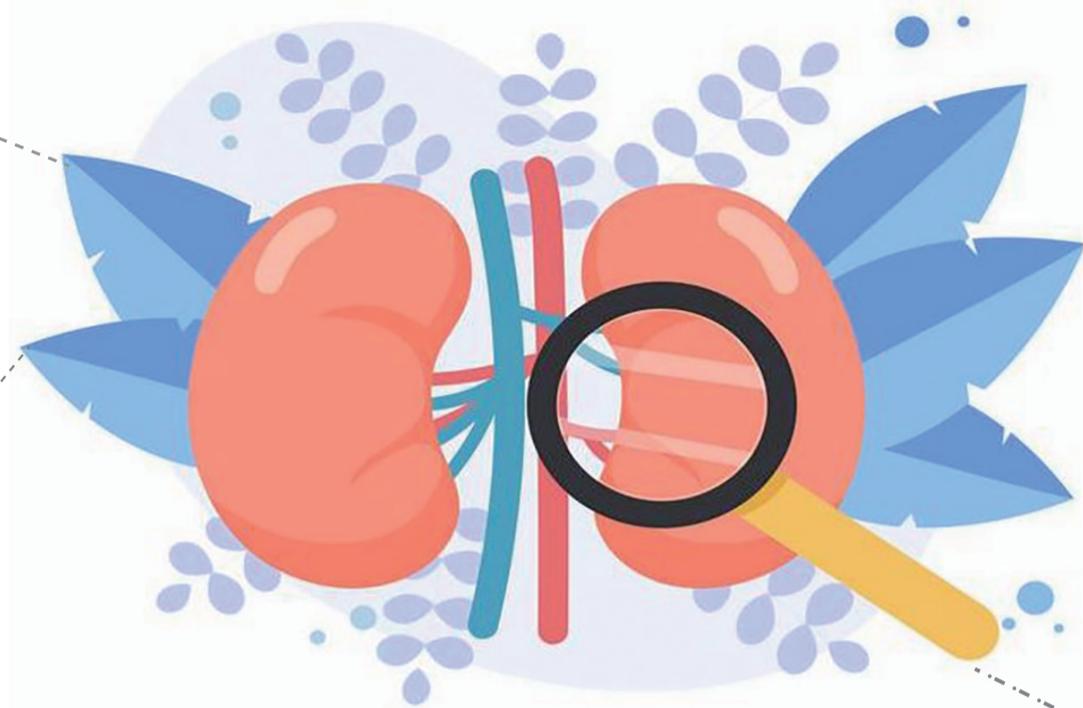
真相 血尿分为真性血尿和假性血尿。排除某些泌尿系统疾病、外伤等因素，我们生活中常见的是假性血尿。

比如月经来潮、痔疮等血液污染尿液，或者食用某些含有红色素的食物（如甜菜、红心火龙果、红色浆果等）及某些药物（如酚红、利福平等）引起的尿液颜色变红。当然，尿液颜色也受饮水量、既往疾病等影响，不能单靠尿色来判断是否有肾脏问题。

传言五：能憋尿说明肾功能好

真相 憋尿真的能把人憋死！憋尿的过程中，膀胱逐渐被撑满。到一定程度，尿液就无法挤进膀胱了。这时尿液会拥堵在上游的输尿管中，甚至回流进入肾脏，可能会造成肾脏积水，破坏肾脏功能。而且，即使没到伤肾那份上，膀胱也受不了啊。

憋尿会让膀胱处在撑大的状态，久而久之弹性就差了。这会让膀胱在排尿时收缩无力，导致尿液无法排净，形成尿潴留。虽然，偶尔憋一次尿不用太担心，毕竟膀胱没有那么脆弱。但怕就怕在长期憋尿，不知不觉养成习惯。经常憋尿，膀胱功能会受影响，再严重



图片来源：IC photo

一些还可能会伤肾，诱发心脑血管疾病！所以为了“保命”，尿能不憋就不憋吧！

传言六：排尿表现与男性能力相关

真相 我们每个健康人都有两个肾脏。肾脏是排泄机体代谢终末产物、多余水分，调控体液中各种成分浓度水平，维持机体电解质与酸碱平衡的重要器官。排尿是当尿在肾脏生成后，经输尿管而暂贮于膀胱中，贮到一定量后，一次地通过尿道排出体外的过程。

所以，排尿的表现取决于泌尿系统功能，与男性性功能毫无关系！也并不能反映其他器官的健康与否。

传言七：“吓尿了”是排尿功能异常

真相 排尿是受神经、肌肉、心理控制的复杂反射活动。当人受到意外的惊吓时，使意识失灵、括约肌失控，确实有可能被吓尿，完全属于正常的“意外事件”，除了可能有点令人尴尬的“社死”，其他没什么啦！

传言八：四十出头就长白发是肾虚

真相 白发出现的迟早、多少和快慢因人而异，多与营养不良、长期熬夜、精神压力大等有关，且受环境、营养的影响和遗传代谢的控制。由此可见，四十出头就一堆白发与肾脏并无关系。

传言九：动不动就腰痛一定是肾病

真相 腰疼≠肾疼！腰疼属于躯体感觉的疼痛，且位置比较靠下，通常会伴有下肢放射痛、坐骨神经痛等，多与姿势不当和腰椎活动有关，可以采取理疗、针灸等方法来缓解。

而肾疼是内脏感觉的疼痛，疼痛部位比较靠上，在肋骨的最下缘，常伴有血尿等其他症状，主要由内脏痉挛引起，多需要就医治疗。

但若病人在腰疼的同时伴有血尿、蛋白尿、少尿、水肿、高血压等肾病表现，或出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、头晕等全身不适时，应考虑是否患了肾病综合征，此时则要引起高度重视，及时到医院检查。

（据《北京青年报》季彤）

划重点

肾真的会“透支”吗？

我们平常口中的“肾透支”到底指的是什么呢？这就要从中医和西医两个不同的角度辩证地看待它啦。

中医对于“肾透支”的概念，多半是指因房事过度、劳累过度或者其他原因造成的“肾虚”。肾虚分为肾阴虚和肾阳虚两种。肾阴虚者常有腰膝酸软，手心脚心热，潮热盗汗等症状。肾阳虚者一般会出现腰膝冷痛，小便不利，尿频，阳痿早泄等症状。因此，要根据不同的症状，进行有针对性的治疗。

在西医方面，我们平常所说的“肾透支”，更接近于“肾功能不全”这个概念。肾功能不全是指各种原因造成的肾小球滤过率下降，导致代谢产物潴留，以水、电解质和酸碱平衡紊乱和全身各系统症状为表现的临床综合征。患者可表现为乏力、尿量减少、水肿、恶心、食欲降低、血压高、呼吸困难、皮肤瘙痒等症状。病因治疗及积极防治并发症，可以有效预防或延缓肾功能不全的进展。

低出生体重儿40岁后患心血管等病风险较高

日本研究团队开展的一项大规模调查显示，出生时体重较轻的人，40岁以后患心血管病、高血压和糖尿病的风险较高。

日本国立成育医疗研究中心、国立癌症研究中心等机构组成的研究团队日前联合发布新闻公报说，他们以2011年至2016年居住在秋田县、长野县等地约11万名40岁至74岁的居民为对象进行了调查，用问卷形式请他们回答自己出生时的体重、是否患过心肌梗塞、脑梗塞及高血压、糖尿

病、高脂血症和痛风等疾病。

研究人员以出生时体重3至3.999千克为基准，并通过统计学上调整排除了地区、家族史、身高、吸烟习惯等因素的影响，分析出生时体重和各种疾病的关联性。结果显示，与基准组相比，低出生体重儿（1.5至2.499千克）在40岁以后患心血管病的风险为1.25倍，而超低出生体重儿（1.5千克以下）的风险为1.76倍。低出生体重儿40岁以后患高血压的风险是基准组的1.08倍，超低出生体

重儿的风险是基准组的1.29倍，其患糖尿病的风险分别是1.26倍和1.53倍。

公报说，日本新生儿中低出生体重儿所占比例2000年增加到1980年的两倍，之后一直居高不下。根据以上研究结果，今后应采取预防措施减少低出生体重儿；出生时体重太轻的人要尽早通过调整生活习惯等方式干预，降低罹患上述疾病的风险。本次研究结果已发表在日本《流行病学杂志》上。

（据新华社 钱铮）