

# 戒飲水陋習 減尿急尿頻

## 慢慢飲膀胱免受苦 如同三餐需定時定候



張皓琬 泌尿外科專科醫生

張皓琬指出，不少人在辦公室工作，由於活動量少所以不喝下去。泌尿外科專科醫生不喝一口、或一口氣整支水才喝；要麼便是逾8小時都只喝一兩口、或是等到口乾。以飲水為例，要麼每次養成一大堆生活上的壞習

香港人生活忙碌，導致

從今天開始，重新培養正確的飲水習慣。頻，情況嚴重還會影響正常生活。想改善尿急尿頻，應該易感到口渴。再加上不良的飲水習慣，容易導致尿急尿張皓琬指出，不少人在辦公室工作，由於活動量少所以不喝下去。泌尿外科專科醫生不喝一口、或一口氣整支水才喝；要麼便是逾8小時都只喝一兩口、或是等到口乾。以飲水為例，要麼每次養成一大堆生活上的壞習

從小就聽說過，我們每天需要喝8杯水，不過8杯水又是否真的足夠？張皓琬認為成年人高矮肥瘦不同，年齡亦有差別，所以每個人需要的水量都不同。想清楚知道自己每日的喝水量是否足夠，其實可以自己計一計！50歲以下的成年人活動量比較多，每1公斤體重便需要35毫升水分。以此計算，假若女士重50公斤，每天便需要喝1.7公升水，換算為8杯，每杯約210毫升；45歲男士重70公斤，每天需要喝2.5公升水，相等於每天8杯，每杯約300毫升。

50至65歲的成年人活動量較少，每1公斤體重需要30毫升的水分，即50公斤重的女士需要1,500毫升的水分；65歲或以上的老友記運動量可能會更少，所以每1公斤的體重只需25毫升的水分。那就是如果一位50公斤的女士今年70歲，她

每一日需要的水分就大概為1,250毫升。如果各位會去行山或做一些會出汗的運動，每小時便需額外補充0.5至1公升水分。

### 飲水並非口渴才飲

我們的身體約有5公升體液，支撐身體運作和新陳代謝，當感到口渴時，代表身體已流失至少1公升水分。如果沒有及時補充足夠水分，身體機能便會下降。小便次數減少會使尿液濃度增加，繼而引致尿急尿頻。如果水分攝取少於1公升的話，更可能會引致尿道炎或膀胱炎。「喝水便如同進食一樣，每天需按時進食三餐正餐；喝水亦需要定時定候。如果以8杯水為限，應每1至2小時喝一杯水，使身體持續有充足水分維持穩定的機能。」張皓琬說。

最佳的飲水方法，是在5至10分鐘內喝200至250毫升水，讓身體慢慢吸收。因為身體內有一個自動感應器，能偵測血液的濃度和酸鹼度。若血液中的鹽分濃度太高，腎臟便會吸收多些水分以降低血液濃度，因此身體排出的尿液相對減少。相反，喝水量太多，血液內鹽分濃度便會降低，腎臟會把多餘的水分排出體外，引致尿頻。張皓琬說：

「如果我們一次過喝一大杯500毫升甚至更多水，體內血液濃度會突然下跌，腎臟會把多餘的水分排走，使膀胱快速脹滿，造成尿急尿頻。」

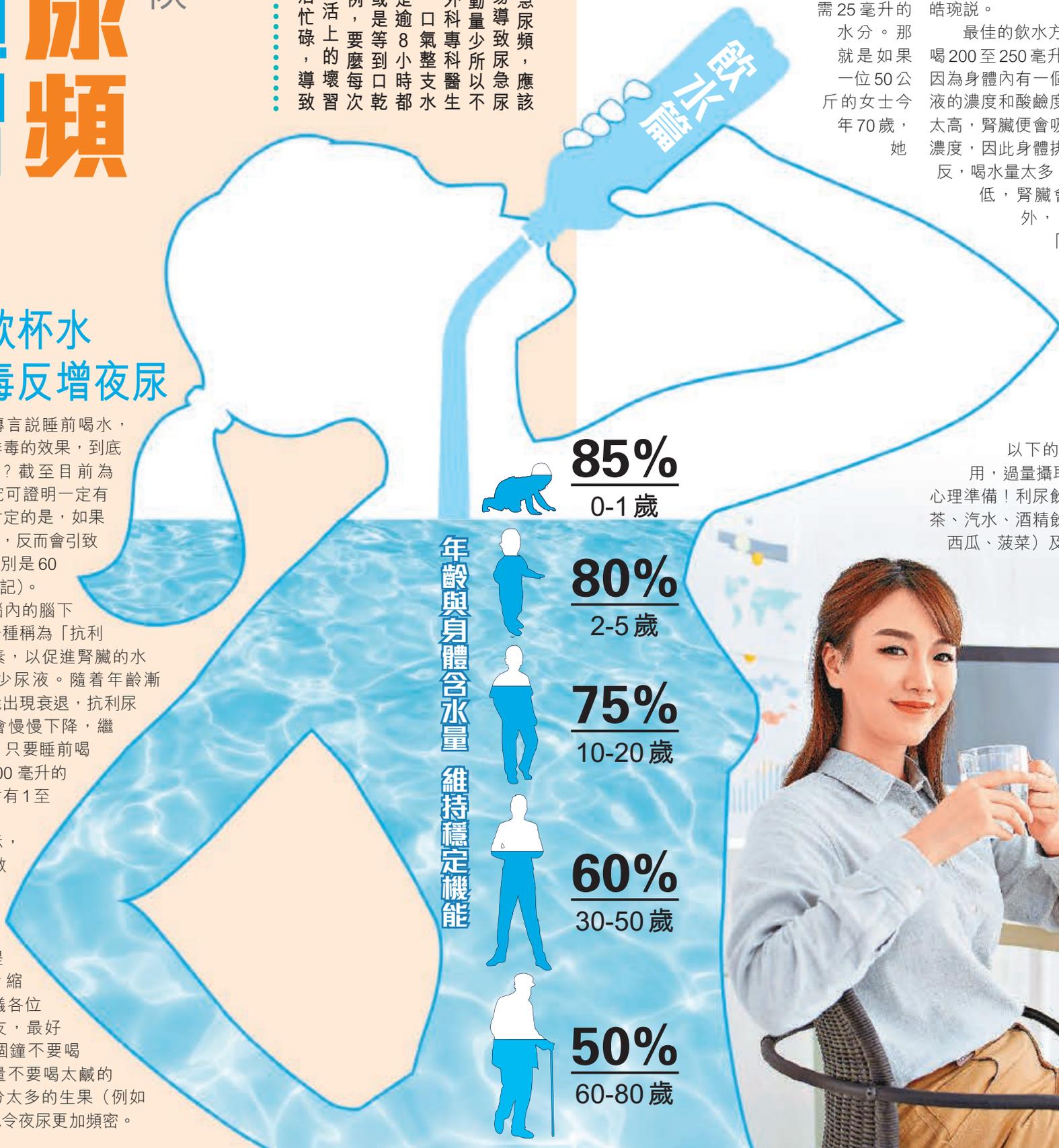
最後張皓琬提醒各位以下的飲品和食物均有利尿作用，過量攝取或要有多上幾次廁所的心理準備！利尿飲品或食物包括：咖啡、茶、汽水、酒精飲料、瓜菜（例如冬瓜、西瓜、菠菜）及濃味辛辣的食物。

## 睡前飲杯水 未排毒反增夜尿

坊間有傳言說睡前喝水，可達致美容排毒的效果，到底是不是真呢？截至目前為止，沒有研究可證明一定有用。可以肯定的是，如果跟着坊間方法，反而會引致夜尿問題（特別是60歲以上的老友記）。

人體大腦內的腦下垂體會分泌一種稱為「抗利尿素」的激素，以促進腎臟的水分吸收，減少尿液。隨着年齡漸長，身體機能出現衰退，抗利尿素的分泌也會慢慢下降，繼而造成夜尿。只要睡前喝一杯100至300毫升的水，便可能會有1至2次夜尿。

研究顯示，如果夜尿次數越多，引致內分泌疾病如糖尿病的機會亦會提高，使壽命縮短。所以建議各位有夜尿的朋友，最好睡前兩至三個鐘不要喝水，晚餐盡量不要喝太鹹的湯或進食水分太多的生果（例如西瓜），以免令夜尿更加頻密。



■ 定時定候飲水，避免尿急尿頻。