

咳嗽、大笑、打个喷嚏就漏尿？可能是被这个病“缠上”了

尿液属于人体的一种代谢产物，人的肾脏随时都会生成尿液，尿液通过输尿管进入到膀胱之中，积累到了一定的量之后就要排到体外，所以正常人一般每天都会排出4-6次尿。

但是每一次排尿都是自主排出，尿液并不会异常漏出。如果说一个人平时在咳嗽、打喷嚏或者大笑的时候就发生漏尿，就要警惕疾病缠身。

什么病会引起咳嗽、大笑、打喷嚏之后漏尿呢？

答案自然是尿失禁。

无论是男性还是女性都有可能发生尿失禁，尤其是在腹压过大的情况下，尿液就有可能不由自主地从尿道外口流出。

如果情况比较严重，即使在休息的时候也有可能异常漏尿。在临床上，可以把尿失

禁的主要原因分成两大类。

一、生理性

婴幼儿的泌尿系统还没有发育完善，所以不能正常控制排尿。老年人的膀胱、尿道括约肌随着年龄的衰老而发生老化，不能更好的控制排尿，就有可能导致尿失禁发生。

而孕妇到了孕晚期也会因为子宫增大，对膀胱造成过大的压力之后，在咳嗽、打喷嚏或者大笑的时候发生尿失禁。

这些人群出现的尿失禁属于正常的生理现象，无需特殊处理。如果漏尿情况比较严重，最好是戴上尿不湿。

二、病理性。

1、分娩损伤

女性若是多次生育或者出现了子宫下垂或者脱垂、尿道膨出之类情况就有可能导致盆腔肌肉受到损伤，逼尿肌以及括约肌

的能力下降之后就会导致咳嗽、打喷嚏或者搬重物的时候发生漏尿现象。

2、肥胖

对于一些身体过度肥胖的人来讲，漏尿也是一种比较常见的现象。这是因为腹部的脂肪大量堆积，导致腹压过高。膀胱在受到过度压迫的情况下就会不自觉地流出尿液。

3、中枢神经系统疾病

在临床上有一些人患了脑萎缩、侧索硬化或者脑脊髓肿瘤之类的疾病就会导致中枢神经受到损害，使人不能更好的控制排尿功能而引起漏尿。若是不慎出现了脑血管意外，导致中枢神经系统受损也会引起异常漏尿。

4、尿潴留

如果出现尿道狭窄、膀胱颈挛缩或者男

性出现前列腺增生的情况就有可能导致尿液不能及时排出，长时间下来引起尿潴留之后发生漏尿的几率会增加。

5、不稳定性膀胱

如果患有泌尿系统结石或者炎症、膀胱肿瘤之类的疾病也会对人的膀胱功能造成影响，膀胱无法正常储存尿液，括约肌的功能下降之后就会导致尿液不受控制，受到压迫之后流出。

尿失禁属于一种比较多发的疾病，所以有的人对于这种情况并不是特别在意。但是这种情况若是频繁发生就要提高警惕，需要及时到医院接受相关检查，明确引起频繁漏尿的原因后进行针对性治疗。大家不要以为尿失禁是一个小问题就不积极接受治疗，以免病情进一步加重之后降低生活质量，使生活和工作受到严重影响。

整天都感觉很困，但是晚上睡不着，这究竟是怎么回事？



大家是否有这样的情况，就是很困，可是睡不着，然后早上很困，可能还会影响到了生活以及工作，比如做着做着工作就犯困，其实这种情况下，我们是否会怀疑自己是不是病了，这种情况下我们应该怎么办呢？

失眠

失眠是有着多种原因引起的，比如长期不规律的睡眠，很容易引起睡眠障碍，还有

我们平常晚上吃得太多，身体不适也会有非常高的几率引起失眠的情况发生。还有，经常酗酒，吸烟也会容易导致睡眠质量下降。

有些朋友们因为工作的关系，会有两班倒，或者三班倒的情况，也就是有通宵班，或者夜班，长期这样也容易发生失眠的情况，所以如果有夜班，或者通宵班的朋友们，要注意一下自己的调理，看看能不能长期夜班，或者通宵，不要倒来倒去的，对于生物钟

能够起到一个适应的作用。

晚上睡不好，早上精神不好

晚上睡不好，短期就还可以，长期的话，会容易影响到早上的工作和生活，我们早上会容易犯困，这是肯定的，长期晚上睡不好，早上不犯困就奇怪了。所以，当我们持续了一两个星期都无法很好的入眠，或者晚上重复起来又睡下，我们就要尽早寻找医生帮助了。

下面也稍微给予长期睡眠不好的朋友们一些建议和意见，希望能够有一点点的改善，好了，我们如果晚上睡不着，应该怎么办呢？

晚上睡不着，可以试一下

第一：数绵羊，这个方法虽然不是每个人都能够起到比较好的效果，但是确实对于一部分人来说，也是能够起到效果的。

第二：看电视，看书，看电影，看到自己困了累了，然后自然而然就会睡着了，当然了，也如同上面的方法一样，并不是每个人都能够起到一个非常好的效果。

第三：我们可以做一些睡前运动，做累了就睡着了，还有我们可以想东西，想一些

天马行空的东西也能够有助于睡眠。

第四：喝醉了也会睡着的，不过我们不建议，因为这个会有比较大的副作用。

第五：禅修，进入一个放空自己，很舒服的状态，然后慢慢的就会睡着了。

饮食调理也是可以的

第一：晚上少吃一点，特别是肉类的食物，少吃，少吃淀粉质的食物，多吃蔬菜，这样不仅对我们肠胃有好处，而且还可以让我们睡眠质量好一些。

第二：燕麦牛奶促进睡眠，我们不要喝太多，稍微来一小杯或者半杯，看我们哪个量不会晚上需要起来上厕所就选择那个量，这样能够促进晚上的睡眠。

第三：香蕉减压，如果是压力过大导致的睡眠不良，我们可以吃一些香蕉。

失眠其实最好的方法就是我们的习惯，如果有养成一个良性的个人生物钟，那样我们定时定点就能够有一种犯困的感觉，就会容易入睡，这一点很重要，所以，我们一切的方法都不如养成一个良性生物钟的这个小技巧来得实用。

豆浆含有雌激素，男喝会变娘？女喝会乳腺癌？真正不能喝的是这3种人

作为国民饮料，豆浆的传言格外多。“男人喝了变娘？”“女人喝了乳腺癌？”“孩子喝了性早熟？”“经期喝了姨妈多？”

嗯，基本上把各个年龄段的人都牵扯进去了，让人向往它好营养的同时又望而却步。那么，这些传言真假究竟如何？

今天就给大家吃几颗定心丸。

1 男人喝了会变娘？

传言

豆浆中含有植物雌激素，男人喝了雌激素水平增加，会出现不长胡子、变娘娘腔、乳房发育等“变娘”特征。

真相

豆浆中的植物雌激素，站“C位”就是大豆异黄酮。而大豆异黄酮属于生物黄酮中的一种，本身是大豆生长过程中形成的一类次生代谢产物，确实在大豆中的含量比其他食物要更为丰富。

大豆异黄酮之所以与“雌激素”沾上边，是因为它的结构跟雌激素有些类似，所以也称为“类雌激素”。于是趁“长相之便”，这些“类雌激素”既能在体内雌激素不足时，临时顶替发挥一点作用；也能在雌激素太多时竞争性地与雌激素受体结合、防止雌激素“气焰太盛”，即“双向”调节雌激素。

这么听着还挺酷，那么它会不会影响影响男性的性激素水平、从而让男人变娘呢？不会的。

大豆异黄酮其实活性比真正的“雌激素”弱很多。2009年美国临床上的一项荟萃分析，在评估了大豆异黄酮摄入对男性睾酮（男性主要雄性激素）、性激素结合球蛋白(SHBG)、游离睾酮和游离雌激素指数的影响之后得出的结论是：大豆异黄酮并不会影响任何年龄阶段男性的生殖激素浓度[3]。

在这些分析中，不少研究所摄入的大豆异黄酮的量是很高的(66-150毫克/天)，还有的非常高(150毫克/天)，大大超过典型的亚洲饮食摄入量(例如日本25-50毫克大豆异黄酮/天，新加坡、中国香港都低于这个量)。

而咱们中国的摄入量怎么样呢？如果根据膳食指南建议，成人每周大豆摄入量105-175克/周，平均每天约15-25克大豆(一小把)，做成豆浆大概1-2杯。

不同大豆中大豆异黄酮含量有所不同，不妨参照下表做一个简单的计算题，那么平均每天所摄入的大豆异黄酮差不多在二、三十毫克的样子，不足50毫克。相对于前面的分析研究，这个量简直是“小巫见大巫”了。所以，日常吃大豆、喝豆浆并不会让男同胞们失去男子汉气概。

倒是不少研究发现，吃些豆制品对男性健康还有很多切实益处。

补充营养就不用说了，更重要的是还有一定的保健价值，例如降低前列腺癌的风险、保护心脑血管等。

总之，无论男女，豆浆等豆制品都可以适量吃(参照膳食指南建议)。

如果是素食主义者吃的量可更多。

2 女人喝了容易得乳腺癌？加重乳腺增生？

传言

大豆中类雌激素会增加雌激素水平，从而引发乳腺癌、乳腺增生。

真相

雌激素水平过高，的确与乳腺癌、乳腺增生有一定关系。但先别紧张。

前面也说了大豆中的植物雌激素，属于“类雌激素”，作用比较弱，远不能跟真正的雌激素划等号。而且“类雌激素”的调节还是双向的，并不会“一意孤行”地闷头增加体内雌激素水平，反而还有助于调节体内过多的雌激素水平，可谓“遇低而补、遇高而抗”。

与此同时，人群相关研究也证明了大豆异黄酮对于女性乳腺的友好。

2019年《欧洲流行病学杂志》上发表了一项针对30万+中国女性的大型前瞻性的研究以及相关剂量-效应的荟萃分析，这些研究数据涉及中国10个地区、来自年龄在30-79岁之间的参与者。

研究发现，适量摄入大豆与中国女性乳腺癌发生风险无关；对于BMI<24 kg/m²的女性，大豆摄入量与乳腺癌发生风险成显著负相关；适度增加大豆摄入可能还对乳腺癌的预防有好处，每天多摄入10毫克大豆异黄酮，患乳腺癌风险降低3%。

前面也分析了，按照指南建议平均每天吃15-25克大豆，相当于大豆异黄酮摄入

10-45毫克/天，相当于把乳腺癌风险降低了3-13.5%。

虽然不排除极少数女性对大豆异黄酮可能有特殊敏感性，但对于大多数人来说适量吃大豆及其制品是没有问题的，不仅不会增加乳腺癌风险，反而还有助于预防乳腺癌。即便已经确诊乳腺癌的患者，适量吃大豆及其制品也是安全的，且有助于降低复发和死亡风险。

类似的，吃大豆也不会增加乳腺增生、乳腺结节的风险，有这些问题的情况下同样可以吃大豆及其制品，包括喝豆浆。

3 孩子喝了性早熟？

这个传言还是起源于豆浆中的明星成分大豆异黄酮。前面的分析大家也很清楚了，大豆异黄酮≠真正意义上的雌激素，作用微弱且双向调节，目前还没有科学证据表明吃大豆及豆制品会让孩子性早熟。

要预防孩子性早熟，饮食最重要的还是避免吃太多高糖高脂食物、保持适宜体重。

其实，大豆及其制品含有的优质蛋白质、矿物质钙镁钾、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等对孩子健康有不少好处。

根据膳食指南建议，2-4岁的孩子每周可以吃大豆35-105克，4-14岁每周可以吃大豆105克左右，14岁以后105-175克/周。做成其他豆制品也是没有问题的，形式可以不拘一格。

30克大豆≈豆浆440克≈北豆腐90克≈南豆腐170克≈内酯豆腐210克≈豆腐干65克≈豆腐丝50克。

需要提醒的是，1-2岁内的孩子最好不要喝太多豆浆以免影响正常奶量。

4 姨妈期喝了会不会加大血量？

大豆异黄酮与围绝经期、绝经期相关激素水平的研究比较多，不少结果表明大豆异黄酮有助于缓解围绝经期、绝经期症状。

然而对于正常女性而言，并没有“喝豆浆/吃豆制品会增加血量”的科学证据。

对某一个体来说，在体内雌激素和孕激素周期性变化的影响下，月经量一般是相对稳定的。

如果连续出现莫名其妙的月经量过多(每次月经总量超过80ml)，最好去医院检

查，还是疾病的可能性更大。

5 痛风患者不能喝豆浆？

并非绝对不能喝。

国家卫计委在关于“高尿酸血症与痛风患者的膳食指导”中，并没有将“大豆及其制品”列为需要避免的食物名单中，与此同时也没有将其列为“建议选择”的食物名单中，也就是说对于“大豆及其制品”不限制也不做推荐。即便在痛风急性发作期，也没有点名不能吃豆制品。

虽然每100克干大豆本身的嘌呤含量看起来挺高，但关键在于吃的量，像痛风急性发作期一天总的嘌呤摄入建议不要超过150毫克，如果能把握好适量吃也未尝不可。

另外大豆在做成豆腐、豆浆、水豆腐等豆制品过程中嘌呤含量也会因为稀释+损失而有所下降。

当然不同品种大豆、不同稀释程度的豆浆，其嘌呤含量也有所不同，如果觉得不放心或者吃了之后症状有所加重，那么在急性期及慢性期可以选择暂时不吃豆制品。

6 真正不建议喝豆浆的是这些人

大豆蛋白质过敏

大豆是常见易诱发过敏的食物之一，如果对大豆当中的蛋白质过敏，就要避免摄入大豆及相关豆制品，包括豆浆。

6个月内婴儿

世界卫生组织、美国儿科学会、中国营养学会等都建议6个月内的宝宝坚持纯母乳喂养，意思是不要给宝宝喂母乳以外的食物和饮料，所以6个月内宝宝不宜喝豆浆。对于母乳喂养困难的可选择配方奶。

吃某些药的人

食物相克不靠谱，但是食物与药物之间可能会“相克”。当然药物种类很多，食物成分也很多，食物和药物之间可能存在复杂的反应。例如吃环丙沙星、四环素类药物时，如果跟含钙高的食物(牛奶及奶制品、大豆、豆浆等豆制品)一起吃会降低药物的吸收，同时也会影响食物的营养价值。

对于大众来说咱们也不知道哪种药物跟豆制品可能会“相克”，最稳妥的是不要在吃药时喝豆浆喝牛奶。另外，服药前最好看下说明书，如有特殊说明的更得注意。