

不会还有人相信“肾透支”的传言吧！下面这些真相建议收藏

随着现代生活水平的提高，大家对自身的健康也越来越重视。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”。

但你知道吗，生活中那些关于肾脏的传言竟是假的！今天我们就一起来粉碎传言，还原真相！

传言一：喝完水很快就上厕所是肾脏有问题

假的！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：尿多就是肾虚

假的！通常健康的成人，白天会排尿3—6次，夜间排尿0—1次，一天的尿量约1000—2000毫升，相当于2—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：尿液时而有味时而没味，是生病了

假的！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：尿液颜色变红一定是尿血了

假的！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：憋尿没大事，过会再尿就好了

假的！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。偶尔憋一次尿不用太担心，毕竟膀胱没有那么脆弱。但就怕在长期憋尿，不知不觉养成习惯。经常憋尿，膀胱功能会受影响，再严重一些还可能伤肾，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：排尿的表现与男性性功能有关假的！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：吓尿了说明排尿功能异常

假的！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！

了解了以上关于肾脏的真相，生活中的那些传言就不攻自破啦！

远离 HPV，却没躲过宫颈癌？

近几年，宫颈癌受到了越来越多女性朋友的关注。HPV（人乳头瘤病毒）感染与宫颈癌发生的关系逐渐被公众所熟知。HPV疫苗更是大家热议的焦点话题。今天，我们来梳理一下大家所熟知，又知之不详的宫颈癌。让您能够了解女性，也更了解它——宫颈。

宫颈癌发病率高吗？

宫颈癌不仅是常见的疾病，是全世界女性第4大常见的癌症，而且是最常见的女性生殖系统恶性肿瘤。也就是说，宫颈癌是妇科肿瘤患者中发病率最高的。全世界每年约有50万宫颈癌新发患者，而且80%以上的患者发生在发展中国家，严重威胁着女性患者的生命安全。

HPV 感染会引起宫颈癌吗？

宫颈癌是一种病因明确的恶性肿瘤。高危型（高危型）HPV 的长时间感染，是引起宫颈癌的主要原因。但是并不意味着感染了 HPV 就一定会发生宫颈癌。这类强调的是高危型 HPV，且持续感染。90% 以上的 HPV 感染可以被人体的自身免疫系统所清除。而 HPV 疫苗的接种是预防 HPV 感染的有效办法。为了让人们更好地了解 HPV 的相关知识，自 2018 年起将每年的 3 月 4 日定为“国际 HPV 知晓日”。

宫颈癌可以被消除吗？

通过 HPV 疫苗的接种、宫颈病变的筛查与治疗，可以显著降低宫颈癌的发病率。在 2020 年 11 月 17 日，世界卫生组织发布了《加

速消除宫颈癌全球战略》。这里要强调一下，消除不等于清零。“消除”是指该病发病率每年每 10 万人群低于 4。

接种了 HPV 疫苗，就可以一劳永逸吗？

不能。HPV 疫苗的接种被认为是预防宫颈癌最直接和有效的方法，可以从源头阻止 HPV 的感染。即使既往感染过 HPV，以及曾经发生过高级别的宫颈前病变，HPV 疫苗接种也是建议的。但是，宫颈癌疫苗不能覆盖所有的高危险性的 HPV 类型。所以，对于接种过 HPV 疫苗的女性，妇科医生仍建议定期进行宫颈癌的筛查。

没有感染 HPV，也会发生宫颈癌吗？

是的。尽管大部分宫颈癌与 HPV 感染相关，但是仍发现少部分宫颈癌患者并未感

染 HPV，其 HPV 检测结果是阴性的。这部分宫颈癌被称为“非 HPV 相关型”宫颈癌。随着 HPV 疫苗接种和宫颈癌筛查的普及，“非 HPV 相关型”宫颈癌的发生比例会逐渐升高。宫颈胃型腺癌是最常见的非 HPV 相关型宫颈癌，其发病率情况仅次于普通型宫颈癌。故对于 HPV 阴性的患者，仍要定期进行宫颈癌的筛查。

综上所述，宫颈癌是常见的恶性肿瘤，其发生于 HPV 存在密切联系。HPV 疫苗的接种，以及宫颈癌的筛查可显著减少宫颈癌的发生。但是，不要忽略非 HPV 相关型宫颈癌的存在。即使远离了 HPV，却仍有可能躲不过宫颈癌的发生。接种 HPV 疫苗后，仍需要定期行宫颈癌筛查。

种植牙能用多久？影响因素有哪些？

近 20 年来，种植牙技术在我国快速发展，如今已经非常成熟，被许多缺牙患者接受和认可。在患者接受种植牙时，患者十分关心的一个问题就是种植牙能用多久？贵的种植牙使用时间会比便宜的长吗？

其实，价格是影响种植牙质量的因素之一，但并非关键因素。事实上，想要种植牙维持长久的健康，是与全身健康密不可分的，同时也和医生的操作、卫生维护以及口腔条件等因素有关。

一、整体健康基础

口腔健康与身体健康息息相关，很多系统性疾病都与口腔疾病有关，如糖尿病患者牙周炎发病率高，骨质疏松患者牙齿容易松

动等。当身体健康状况较差的患者选择种植牙，其种植牙健康状况会比较差。

生活习惯也会对种植牙的健康状况造成影响，如长期饮用碳酸饮料或苏打水、熬夜、抽烟或者不刷牙的患者，牙齿健康较差，就会导致种植牙寿命变短。

二、医生的设计及技术水平

事实上，种植医生个性化较强，不同的种植医生种植方案差异较大，种植手术操作也不同，而专业的种植医生才能更好保障患者的权益。种植医生对种植适应症把握、合适种植体的选择、种植位点是否最佳、以及种植修复设计等掌握的程度，对种植的远期效果有着非常大的影响。

三、术后维护

有些患者认为种了牙就可以一劳永逸，不注重刷牙清洁，也从不定期复诊检查。其实，种植牙相对天然牙更需要清洁。种植牙有类似天然牙的牙体与牙周关系，除了常规的早晚刷牙，还包括专业间隙刷清洗和冲洗器冲洗，保证口腔的清洁环境。

种植牙虽然是很好的修复技术，但是种植牙毕竟是假牙，日常饮食中，应避免啃咬核桃、长期嗑瓜子等，以免受到磨损。

此外，患者要定期的复诊，在定期的复诊中口腔科医生能够及时观察种植牙的使用情况，在发现问题后，及时的采取维护措施，保障种植牙修复的效果。

随着种植技术在不断进步，种植的成功率在不断提升，而且由于人口基数大，种植医生的临床经验并不比国外医生少。在种植牙集采不断推进的背景下，越来越多“物美价廉”的国产种植体被选择。近日，汕头口腔医疗中心参考种植牙集采试点区域宁波、安徽蚌埠的试点工作，与江苏创英医疗器械有限公司形成创新合作计划，集中带量采购优质国产种植体，用优质医疗技术资源、规范化诊疗及完善的术后保障体系，切实保障患者权益。

天使宝贝养成记

不哭不闹，甜蜜美好；一哭一闹，鸡飞狗跳。

萌萌哒的“小天使”降临后，初为人母的妈妈，是不是都希望自己家的“小天使”吃得香睡得香，不哭不闹不生病？但往往事与愿违，爱哭爱闹不睡觉的宝宝比比皆是。来试试经典的 5S 安抚法和温柔爱语吧！还你一个天使宝贝。

5S 安抚法是美国儿科医生哈韦·卡普博士提出的，他认为随着进化人类的大脑越来越大，这增加了女性分娩的困难，为了保证子代的成活率，宝宝会提前出生三个月，所以我们十月怀胎出生的宝宝是出于早产状态的。宝宝出生后的三个月里就是缺失的第四期，如果让宝宝处在模拟在妈妈子宫内的样子，宝宝可以获得更多的安全感。

这 5S 分别是：

1. 包裹 (swaddling)：选用最亲肤的柔软纱布方巾将宝宝包裹起来，并不是传统意义上的蜡烛包，我们将上肢肩部包得紧一些，让宝宝感觉还在妈妈肚子里被子官所环绕着，但髋部要放松，否则会影响宝宝髋部的发育。

2. 侧卧 / 趴卧法 (side/stomach)：让宝宝侧卧或者俯卧，就像蜷缩着躺在妈妈温暖的子宫里一样，这可以诱发镇静反射，让宝宝获得更多的安全感。在宝宝睡熟后应改为

仰卧睡姿。美国儿科医生协会建议宝宝一岁内要仰卧睡，这是最安全的睡姿可防止新生儿猝死综合征 (SIDS) 发生。

3. 嘘声 (shushing)：宝宝哭闹时爸爸在耳边低声的嘘声会让宝宝感觉回到了妈妈身体里。尤其是妈妈低声哼唱的摇篮曲或者温柔的爱语都可获得真正的 8—13 赫兹的 α 波声音让宝宝更平静。宝宝最初认识妈妈就是通过声音和气味，多抱着宝宝轻声哼唱、说着温柔爱语，宝宝获得安全感的同时，宝宝大脑里也在储存母语的语素，为语言发育打下基础。不建议使用人工白噪音进行安抚，比如吹风机、风扇声音。2014 年《儿科学》的一片研究指出，婴儿若长期暴露于白噪音环境下，有可能掩盖了语言等正常的听觉输入，从而影响婴儿语言能力的发展。

4. 来回摇摆 (swing)：保护好宝宝颈部的前提下，模仿胎儿在羊水中，并伴随着母亲走动时的摇摆。宝宝感觉好像回到妈妈子宫里，减少了对地心引力造成下坠感的恐惧。同时又促进了平衡觉的发展。不过一定不能大力前后晃动宝宝，避免造成摇晃综合症。

5. 吸吮 (sucking)：吸吮对宝宝来说，是最高等级的安抚。他用吸吮乳房以及他可以吸到的任何东西的方式来安抚自己。



5S 安抚法只适合 0—3 个月的宝宝，以上 5 种方法可单独使用，也可叠加使用。使用时尽量不要频繁更换步骤，要给宝宝时间让他自己选择一个或几个他喜欢的方式。

我们再来说温柔爱语。

当一个人受到巨大创伤的时候，安慰的人通常会说“哭吧，哭出来会好受点”！那么宝宝经历了这么多的恐惧与磨难宝宝不能

哭吗？这时妈妈可以一边用温柔的爱语配合 5S 安抚法，跟宝宝说：“宝贝对不起，妈妈让你受苦了，妈妈知道你为了见我，受了很多苦，请原谅妈妈没能及时发现你承受了这么多的痛苦，如果你想哭就哭吧。谢谢你选择我当你的妈妈，我爱你我的宝贝！”

我们用爱语接纳宝宝的情绪，5S 满足宝宝身体需求，打造可爱天使宝宝。