



茂林谈天

本报济南3月12日讯(记者 王茂林) 12日是“九九”的第九天,虽然这一天常被视作寒冷的结束,可眼下我们还处在较强冷空气的影响下。度过13日晨间的寒冷时刻后,未来几天我省才会气温回升天气好转,艳阳天你还得耐心等上几天。

据省气象台预报员介绍,冷空气影响下,12日我省气温已明显下降,白天除鲁南局部地区最高气温达到

10℃,其他大部分地区最高气温在10℃以下。日照、五莲、胶南、青岛等部分地区还出现零星小雨,沿海和内陆地区北风风力都比较大。

山东省气象台于12日继续发布海上大风黄色预警信号和寒潮蓝色预警信号,半岛地区12日夜间北风5~6级阵风7~8级,13日白天逐渐减弱到3~4级,其他地区12日夜间北风3~4级,13日白天转南风2~3级。最低气

温出现在13日早晨,鲁西北的东部、鲁中山区和半岛内陆地区-2℃~-4℃,其他地区0℃左右。

据省气象台预报员介绍,这次冷空气过后,本周后半期不会再有明显冷空气影响,未来几天我省天气转好,气温将明显回升。

近日具体天气预报如下:  
12日夜间到13日白天,全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北的东部、

鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左右,其他地区0℃左右。

13日夜间到14日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北的东部、鲁中山区和半岛内陆地区-1℃左右,其他地区3℃左右。

14日夜间到15日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁中山区和半岛内陆地区3℃左右,其他地区5℃左右。

# 长年憋尿,老司机憋出尿毒症

## 今天是世界肾脏病日,专家称“没时间解手”成肾脏一大杀手

日常生活中,不少人常常因为各种原因憋尿,时间久了甚至练出了“憋尿功”,殊不知这对肾脏是非常有害的。这不,一名长年憋尿的老司机前不久查出是尿毒症晚期。3月13日是世界肾病日,肾病专家对此提出了忠告。

本报见习记者 陈晓丽

### 惊心病例 以为消化不良却是肾受“重伤”

张先生虽还不到40岁,但已是一名老货车司机了,他长年要跑长途运输。在高速公路上开车,他经常一开就是好几个小时,为了节省时间和减少停车次数,除非渴得不行,张先生开车时很少喝水,而觉有尿意憋得难受时常常也强忍着。时间长了,他习惯了半天都不解一次手。

前不久张先生食欲越来越差,脸色也有些苍白,爬楼梯到5楼也喘得不行。一直以为是消化不良,张先生也没

当回事儿。但是后来症状越来越严重,并且开始出现了严重贫血。在医生的建议下,张先生上周才到医院做了检查,一查竟已是尿毒症晚期。

山东省千佛山医院肾内科主任医师许冬梅表示,像张先生这种病例并不少见。“结合他的病史,这位患者的尿毒症并不是一下子就患上的,早期应该属于慢性肾炎,但是由于没有得到及时治疗,最后发展成了尿毒症。这与他长期憋尿的不良习惯有很大关系。”

### 专家解析 长期憋尿可导致肾功能衰竭

许冬梅感慨道:“现在慢性肾损伤的发生率非常高,最新调查发现我国慢性肾损伤的发生率约为10.8%,而且年轻患者正逐渐增加,其中,憋尿就是重要原因之一。”

对此,济南市中心医院肾内科主治医师王璞也表示:“绝大部分人都有过憋尿的经历,有些人甚至成为了习惯,特别像长途汽车司机、出租车师傅、久坐办公室的工作人员、爱打麻将的老年人、经常打游戏的年轻人等,常常会为了节省时间憋尿。”

王璞解释道,长期憋尿会导致肾脏内水压逐渐升高,促使尿液回流至肾盂里,“这时候如果再不排尿,就容易引起

肾积水,肾壁就像气球一样被越吹越薄,最后导致肾功能衰竭。”同时,长期憋尿会使尿液在膀胱内长时间停留,细菌大量繁殖后,经输尿管逆行到肾脏,导致尿路感染和肾盂肾炎。“这类感染一旦反复发作,容易形成长期慢性感染,不易治愈。”王璞说。

此外,憋尿还容易引起肾结石的发生。“肾脏承担着身体80%的过滤功能,称得上是我们身体的净化器。在过滤过程中,一些结晶和钙质容易在肾脏内累积,及时排尿有助于将这些成分排出体外。而长期憋尿会使这些残留物就会慢慢发展成肾结石。”许冬梅补充说。



### 专家建议 有尿意及时排尿,尿常规别忘查

喝水少和憋尿对肾都是有害的,正确的做法是什么呢?专家对此讲,一个成年人如果不剧烈运动的话,一天的饮水量应在2500毫升到3000毫升,一天小解的次数一般在8次左右,大家可以对照一下。在一次较大的饮水后,一般应在一小时内解手,有了尿意就解手不要憋着,不要在乎这一点时间,老年人更要注意。

专家介绍,憋尿只是导致肾病的原因之一,预防肾病,

除了要健康地饮水和排尿外,还应注意增强体质,保持良好心情,生活有规律,不嗜烟酒和不吃被污染的食物,这样有助于排除和减少会引发肾病的酸性物质。

此外,定期尿检是有效防治肾病的重要手段。“很多人虽然每年都体检,但是为了图省事,经常不做尿检这个项目。”许冬梅表示:“尤其是有基础性疾病的老年人,以及经常憋尿的人群,一定要定期做尿常规检查。”

### 您的专属定制报道 纸条

泰安杨先生递纸条:家里有一张从中间断为两截的百元人民币,在这张人民币中间断的地方还缺了一个角,缺的面积不到整张钱的四分之一,问像这样的残币怎么兑换?

中国银行客服李女士传答案:依据国家的有关规定,当钱币缺损少于四分之一时,可以将残币进行全额兑换;当钱币缺损大于四分之一时,可以视情况进行半额兑换。但是钱币从中间断开,银行工作人员在兑换时,要进行拼合对接,确认一下两半钱币是否为一整张,必要时还要用标尺进行度量。根据杨先生的描述,钱币从中间断开,残缺部分少于四分之一,理论上基本符合全额兑换的标准。但是由于细节不清晰,涉及许多操作上的问题,所以还需要到银行进行现场确认。杨先生可以带残币去任何一个银行柜台进行兑换。

本报记者 雒武 实习生 叶静怡

### 纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

## 全球填报志愿 透析高考后留学 出国读研规划 获取留学正能量

主办: 齐鲁晚报  
承办: 齐鲁晚报天一国际会展有限公司  
日期: 2014年3月22日  
展会时间: 上午8:30~下午3:00  
地点: 济南索菲特银座大饭店6楼( 泺源大街66号 )

山东国际教育展

山东高考直通车

扫一扫, 关注更多精彩。

# 第21届 山东国际 教育展

参展范围: 出国留学、移民、雅思、托福、小语种培训、出国金融、

咨询电话: **0531-85196195 / 85196575 / 85196197**