

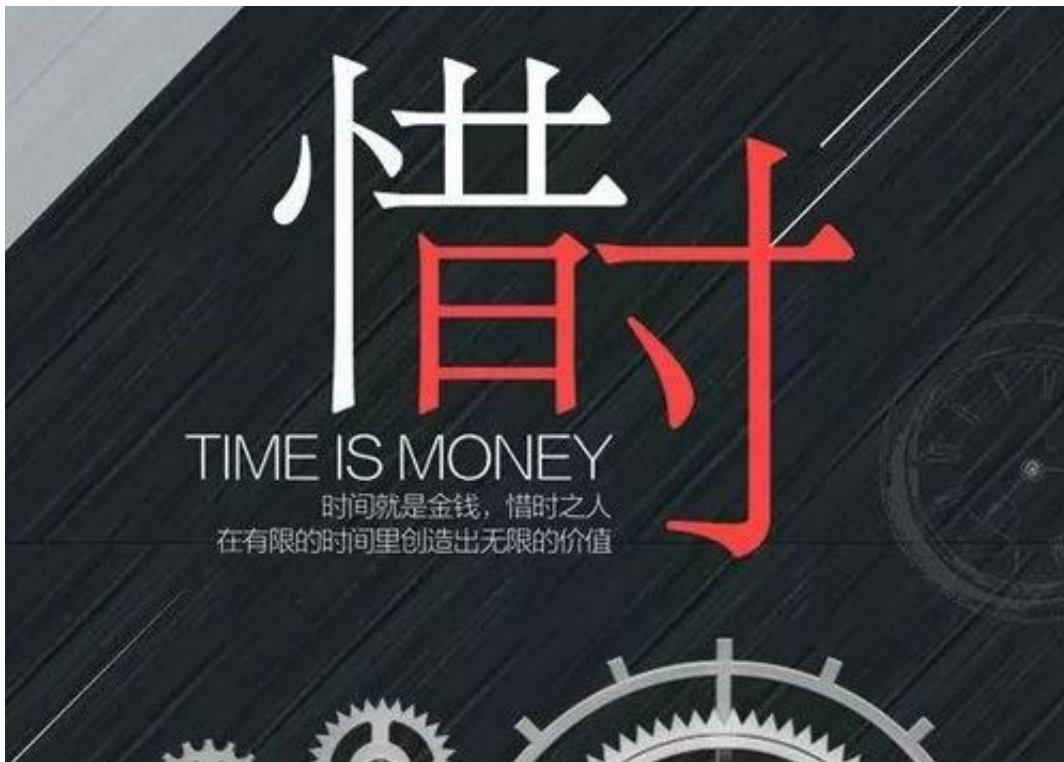
# 喝水尿多

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16779953824188.html>

范文网，为你加油喝彩！

短线投资-普洱茶怎样泡



2023年3月5日发(作者：富华游乐园门票)

喝水后多久排尿，说明你的肾脏很健康？医生为您说清楚

大家应该都知道，我们成人平均每天排尿1000 - 2000毫升。为

了保证每天的机体需要量，维持机体代谢平衡，所以每天需要至少补

充1000毫升的水量。那么到底喝水后多久排尿，排尿量多少，才说明

你的肾脏是正常的？今天，鲜医生在这里为您仔细说清楚。

首先，尿液是如何形成的？

尿液形成的过程比较复杂，大致是由于肾脏滤过人体的血液而产生。

人体的血液经过肾脏以后，进入到肾脏内部，肾脏内部含有大约

300万个左右的肾小球，肾小球像一层滤网一样，然后血液经过肾小

球滤过，比较大的分子，比如蛋白和营养物质，就不能通过滤网而留

在体内，而比较小的有毒物质，比如尿素氮、肌酐和胍类物质，就可

以通过筛网而滤过进入肾小管之中，水分也可以通过滤网而进入肾小

管之中，肾小管就重吸收水分，再返回到人体的血液之中，而小分子

的物质通过肾小管的分泌进入肾盂之中，少部分的水分也会进入到肾

盂之中，混杂这些有毒物质就最终形成了人类的终尿。

这些终尿被集合系统收集，存储在膀胱之内，当存储大约200到

300毫升左右时，特别产生一种憋尿感，促进患者去排除这些有毒物

质，也就是人体最终排出的尿液。

人体排尿多，是什么原因？提示什么？

排尿次多分为生理性现象和病理性现象。生理性现象，常见的就是饮水比较多，出汗少，这样排尿的次数就比较多。对于病理现象，常常是因为泌尿道的感染、炎症刺激，导致尿道比较敏感，所以出现反复的排尿。还有常见的原因就是膀胱过度活动征或者是神经源性膀胱，因为膀胱不够稳定，可能经常有排尿的冲动，就会出现排尿次数增多，因此出现了长时间的排尿增多。需要到医院就诊，做一下相关的检查，常见的检查有尿常规、泌尿系统的B超，必要的时候做一下尿流动力学的检查，明确病因了，才能够减少排尿次数。

另外，如果排尿较多、尿频则是前列腺增生的早期信号，尤其夜尿次数增多更有临床意义。一般来说，夜尿次数的多少往往与前列腺增生的程度有关。原来不起夜的老人出现夜间1~2次的排尿，常常反映早期梗阻的来临，而从每夜2次发展至每夜4~5次甚至更多，说明前列腺病变的发展和加重。除此之外，前列腺增生的早期信号还表现在排尿无力，血尿等方面。由于增生前列腺的阻塞，患者排尿要使用更大的力量克服阻力，以至排尿费力。增生的前列腺将尿道压瘪致

尿线变细。随着病情的发展，还可能出现排尿中断，排尿后滴沥不尽等症。

排尿少又是什么原因？能提示什么信号？

如果出现尿少，常见的原因有如下：

第一种是饮水比较少。患者的尿液自然会生理性的减少，这是正常的现象。

第二种是由于排泄过多。例如患者出现了腹泻、呕吐还有大量的出汗，也会导致血容量的明显减少，从而导致少尿。

第三种是由于肾脏功能的不全。患者肾脏滤过功能下降，也会导致尿量产生减少。

小便少的定义是患者如果每天尿的总量少于400毫升称之为少尿，如果低于200毫升称之为无尿。正常人每天的尿量约在1000~2000毫升之间。

以上三种情况需要针对性的处理，例如生理性的减少，只需要增加饮水量即可以；如果是肾功能不全严重的，则需要透析，需要到肾内科去就诊。所以大家要注意排尿量的多少。可以从尿量多少看出肾

脏的功能如何。

喝水后，多久排尿是正常的？哪些情况又是异常的？

喝水后，一般过30—45分钟去厕所属正常。一般来说，水在体内

正常代谢需要30—45分钟，相当于学校里一堂课的时间。水在体内停

留时长主要受两个因素影响，一是吃的咸淡。吃得过咸，排尿时间就

会长，因为盐会造成水在体内滞留。二是吃的多少。进食前猛灌啤酒，

很快就想上厕所；而吃了东西，尤其是主食后再喝酒，就不太容易有

尿意。原因很简单，食物像海绵一样吸附了水，延长了它排出的时间。

此外，身体是否缺水和天气的冷热也会影响排尿时间。运动完出一身

汗，身体高度缺水，喝的水全部被吸收，就不易排出；天气太冷，水

分很难通过汗液挥发，只能变成尿液，就让人老想上厕所。

每天正常排尿量大约1500毫升左右。只要每天尿量多于400毫

升、少于3000毫升都没有太大问题。少于400毫升叫做少尿，正常

人几乎不可能出现。一旦发生，大多为急性肾衰竭；多于3000毫升叫

做多尿，多为糖尿病或尿崩症等内分泌疾病，也可能是精神性烦渴症。

此外，慢性肾功能衰竭患者也可能出现多尿，尤其是夜间尿量增多。

淡黄澄澈透亮无疑是健康小便的重要标准，但尿液浑浊也不必过

于担心。尤其天凉时，尿液放置一会儿后容易变得浑浊，甚至放久后，

尿盆底部还会出现白色沉渣，这往往是尿液析出了盐类结晶，它与肾

脏病无关。尿液中泡沫多则应该及时到医院去做尿化验，如果出现蛋

白尿，可能是肾脏病造成的；但是如果尿化验并无蛋白，这种泡沫多

就并非异常。临床上很少用尿的气味来辨别健康与否，所以尿味浓淡

不用太放在心上，除非尿呈一种奇怪的烂苹果味道，那有可能是糖尿

病的征兆。

综上，喝水后半小时或半个小时以上排尿属于正常，这种情况也

主要取决于喝水多少，喝水越多有可能导致排尿时间缩短。这种现

象，属于生理性尿多。如果患者出现尿频、尿急，就属于不正常，尿

频指日间排尿次数大于8次，夜间排尿次数大于2次，尿急指当患者

有尿液时就需要解小便。这两种情况都会影响患者的日常工作、学习

与生活，所以需及时到医院行相关的检查和治疗。

我是急诊科鲜医生，用通俗易懂的语言，时常为您分享常见病的

健康知识，做你身边的健康小助手，如果觉得写的还不错，对你有益，

就点个赞，转发给你身边有同样需求的人，让更多的人受益吧。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发