

Đi tiểu đêm.

Coi rồi nhưng nên coi lại

Tiến sĩ Bansal, bác sĩ nổi tiếng của Shivpuri, giải thích rằng tiểu đêm thực chất là một triệu chứng của sự tắc nghẽn lưu lượng máu đến tim và não.

Người lớn và người cao tuổi bị nặng nhất vì họ thường xuyên phải dậy vào ban đêm để đi tiểu. Người cao tuổi không uống nước trước khi đi ngủ vào buổi tối vì sợ làm phiền giấc ngủ. Họ cho rằng nếu uống nước sẽ phải dậy đi tiểu lại.

Những gì họ không biết là không uống nước trước khi ngủ hoặc sau khi đi tiểu đêm là nguyên nhân quan trọng gây ra các cơn đau tim hoặc đột quỵ vào sáng sớm thường xuyên ở người lớn và người cao tuổi.

Thực tế, tiểu đêm có nghĩa là đi tiểu nhiều lần chứ không phải do rối loạn chức năng bàng quang. Điều này là do chức năng tim ở người già giảm dần theo tuổi tác, vì tim không còn khả năng hút máu từ phần dưới của cơ thể.

Trong trường hợp như vậy, ban ngày khi chúng ta ở tư thế đứng, lượng máu chảy xuống nhiều hơn. Nếu tim yếu, lượng máu về tim không đủ và tăng áp lực lên phần dưới của cơ thể.

Đó là lý do tại sao người lớn và người cao tuổi bị sưng phù ở phần dưới của cơ thể trong ngày.

Khi họ nằm xuống vào ban đêm, phần dưới của cơ thể được giảm bớt áp lực và do đó rất nhiều nước sẽ được lưu trữ trong các mô. Nước này trở lại vào máu. Nếu có quá nhiều nước, thận sẽ phải làm việc nhiều hơn để tách nước và đẩy nó ra khỏi bàng quang.

Đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến chứng tiểu đêm.

Vì vậy, thường mất khoảng ba hoặc bốn giờ từ khi bạn nằm xuống để ngủ và lần đầu tiên bạn đi tiểu. Sau đó, khi lượng nước trong máu bắt đầu tăng trở lại, sau ba giờ người ta phải đi vệ sinh lại.

Bây giờ câu hỏi được đặt ra là tại sao nó lại là nguyên nhân quan trọng gây ra đột quỵ não hoặc nhồi máu cơ tim?

Câu trả lời là sau khi đi tiểu 2 hoặc 3 lần, có rất ít nước trong máu. Lượng nước trong cơ thể cũng bị giảm đi do hô hấp. Điều này làm cho máu trở nên đặc và dính và nhịp tim chậm lại trong khi ngủ. Do máu đặc và máu chảy chậm nên mạch máu bị hẹp dễ bị tắc ...

Đây là lý do tại sao người lớn và người cao tuổi luôn bị phát hiện đau tim hoặc tê liệt vào khoảng 5-6 giờ sáng. Trong tình trạng này, họ chết trong giấc ngủ.

1/ Điều đầu tiên cần nói với mọi người rằng, tiểu đêm không phải là vấn đề của bàng quang mà là vấn đề của quá trình lão hóa.

2/ Một điều nữa cần nói với mọi người là bạn nên uống nước ấm trước khi đi ngủ và sau khi dậy để đi tiểu đêm. Không nên sợ tiểu đêm. Hãy uống nhiều nước, vì không uống nước có thể giết chết bạn.

3/ Điều thứ ba là để tăng hiệu quả hoạt động của tim, bạn nên tập thể dục nhiều hơn trong thời gian bình thường.

Cơ thể con người không phải là một cỗ máy sẽ xấu đi nếu lạm dụng nó, ngược lại, càng sử dụng nhiều, nó sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Không nên ăn thức ăn không tốt cho sức khỏe, đặc biệt là thức ăn nhiều tinh bột và các món chiên.

Bạn hãy chia sẻ bài viết này với những người bạn lớn tuổi của bạn.

Rất quan trọng đối với người cao tuổi. Vui lòng đọc và làm theo hướng dẫn đơn giản trên.