**【心血管专家谈：夜尿与心、脑梗问题】**

今 天跟大家分享一个预防中风的重要知识。老年人最常见的症状就是夜尿的问题。因为夜尿,所以就很怕喝水,殊不知这种睡前不喝水,半夜爬起来尿尿又不喝水,却是导致老年人清晨脑梗塞的重要原因。 其实,夜尿并非膀胱功能失常的问题,夜尿是因为老年人心脏功能老化衰竭,右心房回吸来自下半身的血液能力变差所导致... 白天的时候,我们都处于立着的姿势,血液会往下流,心脏不好,回心血量不足,下半身的压力会变大,于是老年人白天会有下半身水肿的现象,等到入夜平躺睡觉的时候,下半身的压力解除,大量囤积在组织里面的水分就回到血液里面来。水太多,肾脏就开始努力的把水析出,排至膀胱,引起夜尿, 所以一般平躺入睡后大概三四个小时就会起来上第一次厕所,上完之后,血液中的水分仍然不断增加,于是又过了3个小时后又会上第二次厕所.... 那为何这是导致脑梗塞心肌梗塞的重要原因呢? 因为经过两三次排尿后,血液中的水分已经大量减少,加上冬天人体透过呼吸散失水分速度很快,于是血液开始变的黏稠,睡觉的时候由于人体基础代谢低,心率相对变慢, 于是黏稠的血液加上缓慢的血流速度,血管狭窄处就容易堵塞了.... 这也是为什么老年人几乎都是在清晨五六点的时候发生心肌梗塞或脑梗塞的重要原因,最严重的情况就是睡着死亡。第一个要告诉大家的是,夜尿并非膀胱功能失常,而是心脏老化的问题 。 第二个要告诉大家的是,睡前一定要喝点温开水,半夜起来尿尿之后一定要再喝点温开水,不要怕夜尿,因为不喝水可能会夺走你的性命 。 第三个要告诉大家的是,平时一定要多运动多锻炼,让心脏的功能得到加强,人体不是机器, 机器常用会磨损,人体却刚好相反,常用会变强壮.... 平时一定要拒绝吃不健康的食物,尤其是高淀粉类及油炸煎烤物,还有就是奶蛋动物海鲜等,这些食物过量食用都会让你的心血管提早老化... 关心自己周遭的老年人,如果你喜欢这篇文章,请转发给他们。