

## Đi tiểu bao nhiêu lần mỗi ngày là bình thường?

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#225;u t&#225;m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 26 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2012 07:19

---

Thông thường sau khi uống xong một cốc nước, trong vòng 15 phút trẻ nam giới vào nhà vệ sinh là 7.08%, nữ là 5.51%; trong 30 phút, trẻ nam giới đi tiểu là 22.49%,

Đi tiểu nhiều là dấu hiệu của thận hay, uống nhiều nước sẽ khiến thận phải đào thải ra ngoài cơ thể?... Rồi cuối cùng đi tiểu có liên quan thế nào đến sức khỏe mỗi người?

Ăn uống có liên quan mật thiết đến sức khỏe mỗi người. Thông thường sau khi uống xong một cốc nước, trong vòng 15 phút trẻ nam giới vào nhà vệ sinh là 7.08%, nữ là 5.51%; trong 30 phút, trẻ nam giới đi tiểu là 22.49%, nữ là 11.76%; trong vòng 1 tiếng, trẻ nam giới đi tiểu là 19.74%, nữ giới là 9.64%.



### 1. Một ngày đi tiểu mấy lần là bình thường?

8 lần

Tiêu chuẩn về số lần đi tiểu để có một cơ thể khỏe mạnh đó là mỗi ngày đi 8 lần; mỗi lần khoảng 300 ml, tổng không quá 3000 ml/ ngày.

Số lần đi tiểu nhiều, nhưng lượng nước tiểu ít, khả năng bàng quang hoặc niệu đạo có vấn đề; số lần đi tiểu nhiều, mà lượng nước tiểu cũng không ít, có khả năng là do quá trình trao đổi chất, mức độ nhu tiểu được tăng hoặc độ đa tiểu (tiểu nhiều).

### 2. Buổi đêm nên dậy đi tiểu mấy lần?

1 lần

Mỗi ngày đi tiểu 8 lần, buổi sáng 7 lần, đêm 1 lần là hợp lý nhất.

Đêm dậy đi tiểu nhiều có thể là vì trình độ khi ngủ uống quá nhiều nước. Đây là chuyện bình thường, bản thân không cần phải vì thế mà giảm lượng nước uống buổi tối, trẻ nhỏ ngủ ngon thì bố cao huyết áp và suy tim, sung huyết, hạn chế nên hạn chế uống nước để tránh dậy nhiều vào đêm.

## Đi tiêu bao nhiêu lần một ngày là bình thường?

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#228;t m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 26 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2012 07:19

---

B&#228;n cũng không cần phải lo lắng buổi tối đi tiêu nhiều hơn, buổi sáng ngủ dậy một và một số buổi phụ, vì chế độ ăn uống của bạn có vẻ ổn định. Nhưng nếu bạn có thói quen kh&#228;e m&#228;nh s&#228; trao đổi chất bình thường, không thể buổi sáng ngủ một vì uống nhiều nước.

Cũng có trường hợp buổi tối không uống nước, mà vẫn dậy đi tiêu đêm, mà đi tiêu nhiều, đây có thể là do vẫn đi trao đổi chất cả ngày; mà đi tiêu ít, cho thấy có vẻ vẫn đi bàng quang và niệu đạo.

### 3. Sau khi uống nước bao lâu thì đi vệ sinh?

*30-45 phút*

V&#228; cần biết, quá trình trao đổi chất trong cơ thể cần 30-45 phút, nhưng khoảng thời gian này có thể linh động phụ thuộc vào nhu cầu của bạn khác nhau. Một là ăn một cốc nước, khi ăn quá nhiều, thời gian bài tiết nước tiểu sẽ một nhu cầu thời gian hơn, vì muối sẽ làm cho khả năng giữ nước trong cơ thể lâu hơn.

Hai là ăn quá nhiều nước quá ít, sau bữa ăn chính là uống rượu, sẽ không đi đi tiêu. Nguyên nhân rất đơn giản, thể tích phân giải nước bọt bị nén sau khi hấp thụ nước, sẽ kéo dài thời gian bài tiết nước tiểu.

Ngoài ra, cơ thể thiếu nước và thời tiết nóng lạnh cũng ảnh hưởng đến thời gian đi tiêu. Hơn khi vẫn đi ngủ nhiều, cơ thể thoát mồ hôi, thiếu nước cao độ, lúc này, có uống bao nhiêu nước, cơ thể cũng hấp thụ bấy nhiêu, nên phải rất lâu sau bữa mới buổi đi tiêu.

### 4. Nước tiểu bình thường có màu gì?

*Màu vàng trong*

Nước tiểu kh&#228;e m&#228;nh thường có màu vàng trong, giải quyết nước trà xanh pha loãng. Khi uống nhiều nước, nước tiểu cũng có thể sáng màu trắng, hơn không màu; khi uống ít nước, nó sẽ có màu vàng đậm. Nhưng trường hợp này đều hết sức bình thường.

Màu nước tiểu không bình thường chia làm mấy trường hợp:

Nước tiểu màu vàng tối và phát sáng: Trong nước tiểu có dấu hiệu bệnh vàng da, hơn có bổ sung vitamin b2 quá mức

Nước tiểu màu đỏ tối giải quyết màu nước rửa toilet: Xuất hiện tế bào máu trong nước tiểu, có thể là viêm thận hoặc bệnh ngoài khoa thận; hơn có bệnh hoặc bệnh về các loại thuốc...

Nước tiểu có màu tím: Trong nước tiểu có tế bào máu đỏ, cũng có thể là viêm thận.

Nước tiểu màu trắng: Trường hợp này rất hiếm thấy, có thể là bệnh giun ch&#228;ch huyết hoặc thận tích nghẽn.

### 5. Lượng nước tiểu thải ra một ngày bao nhiêu là vừa đủ?

## Đi tiểu bao nhiêu lít mỗi ngày là bình thường?

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#228;t m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 26 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2012 07:19

---

*1500 ml*

Mỗi ngày lượng nước tiểu bài tiết là khoảng 1500 ml là hợp lý. Thực tế, chế độ ăn mỗi ngày lượng nước tiểu không ít hơn 400 ml, và không quá 3000 ml thì không có vấn đề gì bất thường.

Với lượng nước tiểu ít hơn 400 ml, thường không xuất hiện những bệnh bình thường, đây có thể là dấu hiệu suy thận cấp; lượng nước tiểu quá 3000 ml thường xuất hiện những bệnh mãn tính như đái tháo đường, cũng có thể là hội chứng polydipsia (uống nhiều).