

患前列腺炎莫纠结 就把它当感冒看

29岁的刘先生和女朋友准备明年结婚,可最近他发现自己上厕所的频率越来越高,但排尿时却并不那么通畅,而且会阴部和腰都隐隐作痛。到医院检查发现是得了前列腺炎。刘先生忐忑不安,因为听说这个病“会导致不育”。

孙先生刚结婚不久,正准备“造人”。可不知从哪天开始,他发现自己有点尿频、尿急,腹股沟处也有点压痛。孙先生有点慌了,上网一查,马上就有无数帖子和“专家”弹出来告诉他——你得了前列腺炎,他为此整天焦虑不安。

东南大学附属中大医院中西医结合男科主任金保方教授表示,前列腺炎没那么可怕,它其实就像感冒一样,出现症状了就治疗,没症状就该干嘛干嘛。

化验单、“度娘”未必全靠谱

男性朋友当看到前列腺液检查化验单上脓细胞、白细胞超标,再去找“度娘”又发现各种指标都符合诊断标准,八成会给自己扣上前列腺炎患者的帽子。其实,这并不是真相。

金保方教授指出,化验单给出的结果不一定全靠谱,因为取前列腺液时要用手指伸进肛门后按压,让其从尿道流出。此时取出的液体中可能是尿道中的液体,未必就是前列腺液,那么检查结果就“牛头不对马嘴”了。再者,即使前列腺液检查结果显示有细菌也不代表就发生感染了。我们的双手每天都在接触细菌,但没有每天因为感染而红肿热痛。细菌不都是致病菌,有些细菌在特定的条件下才会引起感染,而有些是我们人体正常携带却永远不会发病的。因此,当你看到化验单上一个个上升的小箭头可别慌了神。前列腺炎的诊断主要看是否有症状,出现尿频、尿急、排尿

不畅,夜尿增多,会阴部、小腹部、腹股沟处胀痛等症状,才是真的病了。如果没有出现任何症状,就别让化验单和网络检索扰乱自己的心。

不会影响性功能和精子质量

很多男性朋友害怕自己得前列腺炎,是因为他们认为这个病会影响性功能,还会降低精子质量。到底有没有这么吓人呢?金保方教授说,性功能受生殖器发育情况、中枢神经系统、内分泌系统、外周血管和神经等影响,前列腺炎是左右不了它们的,自然也就不会引起性欲低、阳痿、早泄这些性功能问题了。而精液由精子和精浆组成,精子在睾丸和附睾中生长成熟后排出,精浆30%来自前列腺,70%出自精囊腺,精子的质量在未排出前已经定型,与精浆无关,与前列腺炎也无关。所以,就算你有前列腺炎,也别畏手畏脚的,尽管谈恋爱,尽管启动“造人”计划。

关于治疗 谨记三点

金保方教授特别提醒,对于前列腺炎的治疗不要进入某些误区,要谨记以下三点。

一、症状缓解就是好转,别纠结于检查。慢性前列腺炎的治疗以改

善临床症状,提高生活质量为目标。前列腺炎经过治疗后症状有缓解就是好转的迹象,要是排尿问题、夜尿多、局部胀痛等都没了,那就是好了,别再纠结于检查结果。有些患者借助检查来验证治疗效果,结果各项指标给出的答案是炎症一直都在,甚至更严重了,却不知这个结果很可能是尿道里的细菌作怪。

二、就把它当成感冒,放下心理包袱。很多男性朋友都有这样的疑问,前列腺炎能不能根治?其实,这个病就和感冒一样,你不会去问感冒能否根治,因为遇到寒凉刺激或病菌,抵抗力差的人就会感冒。同理,前列腺炎在某些刺激下也会发作,比如劳累、酗酒、辛辣食物等。把前列腺炎当成感冒一样看待,你的心理负担就没那么重了。

三、正常性生活也是种保养。前列腺炎患者平日的保养除了不要过度劳累,少饮酒,少食辛辣刺激食物,避免久坐,过正常的性生活也很重要。正常的性生活可以让精子定期更新,既保证了精子质量提高受孕几率,又避免加重病情影响康复。

钱钰玲

前列腺炎专刊



前列腺炎患者 不必禁“房事”

老张患有前列腺炎,看过许多医生,对需不需要禁房事,医生们说法不一,老张为此颇感困惑。

前列腺发生炎症时的主要病理改变为腺体充血、腺液及炎性分泌物潴留、前列腺小管淤阻等。主张禁房事者认为房事时因性冲动,前列腺乃至整个盆腔都充血,使前列腺炎加重。其实,虽可禁房事,但却无法禁止作为正常生理现象的情欲和性冲动,因此由性冲动引起的前列腺乃至整个盆腔充血是无法禁止的。在性冲动时,禁不禁房事与前列腺充血持续的时间是大不相同的。有研究表明,一次性冲动在性高潮期后,盆腔充血消退的时间为15-30分钟;若无性高潮时,则盆腔充血的时间需半天到一天才能消退。这说明性冲动时,禁房事比不禁房事,前列腺充血的时间要长得多。

此外,精液中的前列腺液约占1/3,在排精的过程中,腺液中的部分炎性分泌物也会随之排出,这将有益于其炎症的减轻和康复。如长时间禁房事,性兴奋反复受到抑制,有可能会引起性功能减退,甚至发生阳痿。

所以,前列腺炎患者严禁房事是不妥的。对他们而言,保持适度、规律的性生活即可,同时要洁身自爱,避免多个性伴侣。

济南市第五人民医院 张洪军

男性 要保持私处清洁

女性朋友平时除了洗澡,每天都会清洗会阴部,但男性很少能做到这一点。其实,男性同样要保持会阴部的清洁,这有利于预防感染和前列腺炎等的发生。

男性的阴囊伸缩性大,分泌汗液较多,加之阴部通风差,容易藏污纳垢,局部细菌常会乘虚而入,这样就会导致前列腺炎、前列腺肥大、性功能下降,若不及时注意还会发生严重感染。因此,坚持清洗会阴部是预防前列腺炎的一个重要环节。另外,每次同房都坚持冲洗外生殖器是很有必要的。

有的男性还有包皮过长、包茎等,这会导致包皮内潮湿,细菌繁殖,并且部分包皮过长或包茎的情况合并有尿道外口狭窄,会造成排尿时尿道内的病原体逆行感染前列腺。对于这种情况,除做好清洁卫生,最好是选择做包皮环切术。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩

病情反复发作 学会心理调适

慢性前列腺炎缠绵难愈、反复发作,患者的心理往往会发生一些不良变化,影响身心健康。因此,患者要注意加强心理调适。

一要消除焦虑症状。慢性经过、反复发作和疗效较差容易导致患者焦虑。心理调适包括:1、要有耐心,既来之则安之,密切与医生合作,以平静心态积极治疗。2、保持心态平衡,冷静看待疾病的反复性,相信终究会战胜疾病,对未来生活充满信心。3、调节好作息时间,劳逸结合,防止过度劳累。4、在医生指导下选择适宜药物,如利眠宁、安定、硝基安定、谷维素等,遵医嘱用药,以积极消除焦虑症状。

二要增强治疗信心。患者要充分看到慢性前列腺炎并非不可战胜。目前,临床上已有很多有效的治疗方法,极大地提高了疗效,约80%的慢性前列腺炎患者经过系统治疗取得了临床治愈效果,复发率大大降低。其次,要注意将药物治疗与生活方式调理结合起来,包括饮食调节、保证足够睡眠、缓解便秘和适宜运动等。

陕西省宝鸡职业技术学院主任医师 魏开敏

护好前列腺

前列腺是男性重要的泌尿生殖器官。从现代性医学的角度看,前列腺保健要作好以下几个方面的工作:

饮食调理 饮食要清淡,多吃含纤维素的素食和水果,以保大便通畅。禁食刺激性食物。多吃含锌丰富的食物,如花生、芝麻、核桃、南瓜等及贝壳类、鱼类食物。

切忌憋尿 憋尿会使膀胱过度充盈,造成膀胱逼尿肌张力减弱,致使排尿发生困难,容易诱发尿潴留。所以,一定要做到有尿就排。夜晚少饮水,以免睡后膀胱过度充盈。

避免久坐或久骑自行车 久坐不动或长时间挤压摩擦会阴部,会使前列腺充血、水肿而易患前列腺炎。久穿牛仔裤或直裆短的裤子,也会摩擦会阴部,造成局部充血。

按摩小腹 按摩小腹可促进新陈代谢,有利于膀胱功能恢复,促进膀胱排空,减少残余尿液。

积极参加体育锻炼 每天清晨坚持慢跑、打太极拳、练气功等体育活动,能增强体质,提高抗病能力。

张继东