

# 前列腺“增大” 到底要不要治疗?

## 前列腺增大 = 前列腺增生?

很多朋友都知道前列腺增生,俗称前列腺肥大,顾名思义,是前列腺细胞增多的一种良性疾病,B超下表现为“前列腺体积增大”,常发生于50岁以上的中老年男性。但是,除了前列腺增生,另一种常见男性病——前列腺炎,也会引起前列腺增大。前列腺炎是指因前列腺内的炎症反应而导致前列腺区域疼痛不适、排尿异常、尿道口滴白等一系列症状的临床综合征,常见于年轻人。

因此,前列腺增生、前列腺炎都有可能引起前列腺增大,而前列腺增大只是影像学描述,前列腺增生、前列腺炎则是临床诊断。所以,前列腺增大≠前列腺增生。

## 前列腺到底多大 算前列腺增生?

临床上,我们常常使用经直肠超声检查来测定前列腺的体积大小,正常前列腺形如一个倒置的栗子,底朝上、尖朝下,宽径、长径、厚径分别为4厘米、3厘米、2厘米左右,是男性体内重要的性分泌腺。但是,随着年龄的增长,前列腺都会有不同程度的增大,且发病率会随着年龄的增长而逐渐增加,有数据表明,41~50岁年龄组为20%,51~60岁年龄组为40%,61~70岁年龄组为70%,80~90岁年龄组为85%,90岁年龄组为100%。

由此可见,前列腺体积增大是年龄增长过程中个不可避免的,但前列腺到底多大才算异常呢。临床上,按体积大小可将前列腺增生分为3度。I度:正常的1.5~2倍,约鸡蛋大小;II

度:正常的2~3倍,约鸭蛋大小;III度:正常的3~4倍,约鹅蛋大小。

## 前列腺增大 与症状的关系如何?

前列腺一旦“增大”,一般都会出现相应的临床表现,但是,前列腺增大的程度与临床症状并不一定呈正相关关系,也就是说,并不是前列腺越大,临床症状就越重。

这是因为男性的尿道是像“穿山隧道”一样在前列腺这座“山”中间穿行而过的,所以,前列腺增大是否会引起临床症状,主要取决于前列腺对尿道的压迫情况,发病的关键在于前列腺增大的部位和程度,而不是前列腺体积的绝对大小。因此,临床上虽然有些患者前列腺增大,却可以没有任何临床表现。

## 前列腺增大需不需要治疗?

如果仅仅是B超发现前列腺增大,而没有任何临床症状,这种情况是不需要治疗的;如果仅有轻中度尿路症状的前列腺增生患者,只要生活质量尚未受到明显影响,可以观察,也不需要采取任何治疗。因为有研究发现,接受观察等待的患者在随访1年的时间里,有85%病情稳定,随访5年者,65%无临床进展。

同样,如果是由于前列腺炎引起的前列腺增大者,只要没有任何临床症状,都不需要医学干预。综上所述,前列腺体积增大不是前列腺需要治疗的唯一标准,应该综合了解患者的排尿情况及临床症状,再采取合适的治疗措施。

袁轶峰

## 长期憋尿害处多

憋尿是生活中的一种常见现象,偶尔憋一次可能没什么问题,但憋的时间过久或经常憋尿会对身体带来很大的危害。常有人开玩笑说:“活人还能让尿憋死?”这句话在医生看来,还真有可能。

膀胱可以储存的尿液是有一定限度的。一个正常成年人膀胱内的尿液达到150~250毫升时会有尿意,一旦超出450毫升这一生理容量,就会导致膀胱内压力升高、膀胱壁扩张,从而造成腹部胀满不适,甚至会出现疼痛和心烦意乱的症状,特别是患有心脑血管病的患者,憋尿甚至会增

加猝死的风险。

憋尿的后果虽然可怕,但及时预防便可以有效避免疾病的发生:

1. 在坐长途车之前先上厕所,以防尿意袭来时找不到厕所。
2. 老人长时间憋尿后,一定要注意不要突然用力排尿。排尿时动作一定要慢,不要突然屏气用力。
3. 晚上睡觉前两个小时内尽量少喝水,可以有效预防水肿,还可以避免夜间被尿憋醒。
4. 建议平时在白天多喝水、多排尿,养成每两个小时就排尿一次的好习惯。

钱琦



张医生信箱

## 辅酶 Q<sub>10</sub> 能预防 阿尔茨海默症吗?

张医生:

我父亲今年71岁了,患有高血压,一直吃药控制,血压控制还可以,但近一年来发现他总是有点健忘,不知是不是阿尔茨海默症的先兆,听说辅酶 Q<sub>10</sub> 能预防阿尔茨海默症,请问是真的吗?

读者 王先生

王先生:

辅酶 Q<sub>10</sub> 是一种脂溶性抗氧化剂,能激活人体细胞和细胞能量的营养,具有提高人体免疫力、增强抗氧化、延缓衰老和增强人体活力等功能,医学上广泛用于心血管系统疾病(病毒性心肌炎、慢性心功能不全)、肝炎(病毒性肝炎、亚急性肝坏死、慢性活动性肝炎)及癌症的辅助治疗,亦有研究证实,阿尔茨海默症患者适当补充辅酶 Q<sub>10</sub> 有助于改善病情,因此,您可以在医生指导下给父亲服用。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。  
邮箱:57042518@qq.com  
电话:0731-84326251

健康卡通



## 感冒后 少吃药多喝水

很多人感冒后都会自己去药店购买一些“感冒药”和“消炎药”。虽然“感冒药”在一定程度上可以缓解症状,但抗生素却并没有太大的作用,因为大多数感冒都是由于病毒引起,而非细菌引起。治疗轻型感冒,最好的方法莫过于“多休息+多喝水”,以加快新陈代谢,促进体内毒素排出。

图/文 陈望阳

一些年轻朋友体检做前列腺B超时发现结果为“前列腺增大”,就会顿时变得很紧张:“难道是前列腺有毛病了,这可怎么办啊?”其实,很多人虽然有前列腺增大,但并不需要治疗,因为前列腺增大≠前列腺增生。如果还不清楚,别急,看完这篇文章,你就明白了。

## 情志致病 调肝为主

中医认为,情志包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪,称之为“七情”。“七情”是人体对外界环境的生理反应,一般不会致病,但过度、持久的情志变化就会影响人的气血运行,使得脏腑功能逆乱,生病也就不足为奇了,正如《素问·举痛论》所说:“百病生于气也。”

肝脏通过其疏泄功能对气机的调畅作用,可调节人的精神情志活动。正常情况下,肝的疏泄功能正常,肝气升发,既不亢奋,也不抑郁,舒畅条达,人就能较好地协调自身的精神情志活动,表现为精神愉快,心情舒畅,理智清明,思维灵敏,气和志达,血气和平。若肝失疏泄,则容易引起人们精神情志活动异常,疏泄不及,可表现为抑郁寡欢、多愁善虑等;疏泄太过,则表现为烦躁易怒、头胀头痛、面红目赤等。

因此,肝主疏泄失常与情志失常,往往互为因果。肝失疏泄而情志异常,称之为因郁致病;因情志异常而致肝失疏泄,称之为因病致郁。因此,我们应重视中医提倡的“未病先防”,保持良好的生活习惯,工作之余注意日常生活中的饮食,休息;想要肝脏健康,我们更要注意“疏泄”,保持良好的情绪,积极消除负面情绪。

湘西民族中医院  
副主任医师 李治国