

冬季前列腺疾病高发 医院接诊量增四成

气温骤降前列腺患者要当心

随着冬季的到来,前列腺及其并发症呈现高发趋势,在湖南省人民医院泌尿外科,大部分患者都是因为前列腺疾病来就诊的。市民唐先生告诉三湘都市报记者,最近气温骤降,经常出现尿频、尿急的症状,每年一到冬季都要复发一次,很是苦恼。据了解,许多前列腺疾病患者久违的尿频、尿急发作,导致前列腺疾病门诊患者也剧增。长沙博大泌尿专科医院男性科专家黎建华主任表示,冬季是前列腺疾病的高发季节,近期前列腺疾病门诊量增长了40%,60%前列腺疾病患者都会在冬季病情加重或反复发作。

前列腺导致尿频尿急 冬季患者增四成

很多人认为“天冷小便多”是一种正常现象,但如果尿频、尿急症状重,很可能是前列腺疾病所致。在长沙博大泌尿专科医院就诊大厅,家住开福区的刘先生也是来看前列腺疾病的,他看上去精神不佳。“最近经常半夜起来上厕所,一个晚上要起来三四次,睡觉也睡不好”。刘先生无奈地告诉记者。长沙博大泌尿专科医院男性科专家黎建华主任称,像刘先生的这种情况,每年一到冬季就会有这么多这样的患者出现,这是因为天冷后通过汗液排出的水分减少,经肾脏排出的量增加,从而增加膀胱负荷。另一方面寒冷的天气会在一定程度上削弱人的抵抗力,同时还会让前列腺发生腺体收缩、血管扩张,导致尿道内压增加,而这又会加重前列腺液的淤积,使尿频、尿急等症状更明显。

同时,湖南省人民医院泌尿外科袁武雄教授也表示,冬季中老年前列腺疾病尤其是前列腺增生病人增多,除了是受寒冷刺激外,与平时人们的饮酒多、饮食不当等有一定的关系。比如在夏天泌尿科门诊以肾结石病人居多,而到了冬天,前列腺患者很可能要占半壁江山,这与季节变化有一定的关系。袁教授还指出,寒冷天气使得交感神经的兴奋性增强,让前列腺敏感地发生腺体收缩,加重前列腺液淤积。因此,天气越冷就越要注意保护前列腺。

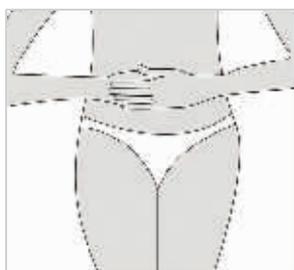
“护腺”应从日常生活做起

很多人认为前列腺疾病一直是中老年人的专利,其实前列腺的保养工作从青年时期就应该开始做起。长沙博大泌尿专科医院男性科专家黎建华主任提醒,预防前列腺疾病,要在日常生活中养成规律、科学的生活习惯。进行适当体育锻炼以转移对慢性前列腺炎的心理负担,消除焦虑情绪,防止产生精神症状。同时生活也要有规律做到劳逸结合。如发现健康有问题,应及时到医院咨询就诊。

健康小常识

呵护前列腺 四种保健操天天做

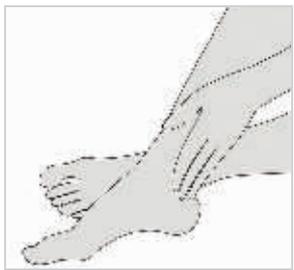
研究显示,文职人员、企业高管、青年学子、公务员、老师及火车、汽车与飞机驾驶人员,是前列腺疾病的高发人群。这类人不妨每天做一套“前列腺保健操”,可以缓解前列腺负担,减少发病几率。一共有4组动作。



第一,顺时针按摩小腹30下,然后按压小腹,有一个从下往上提的过程,重复30次。



第二,用温热湿毛巾,揉洗会阴部,揉3圈往上顶一下,持续一两分钟即可。



第三,双手掌心摩擦脚后跟的肾区,微微发热即可。



第四,按摩脚后跟和脚底凹陷处,感觉发热即可。

专家提醒,除了勤做保健操,男性前列腺保健还要注意调节生活起居。如,饮食要清淡,戒酒,忌食辣椒,少吃生姜、生葱、生蒜、胡椒等,不宜过量食用牛羊肉、海鲜、咖啡、可乐、浓茶等。可以适当多吃些苹果、番茄。多喝水,就像是给前列腺洗澡,能有效缓解前列腺炎症状。

■记者 祝晓东

资讯

探讨促进盲人就业新路 全国盲人按摩学术会议召开



研讨会现场。记者 祝晓东 摄

近日,中国盲人按摩学会医院管理研讨会、湖南省盲人按摩学会学术交流会在长沙隆重召开。来自全国各地的按摩医院院长、专家和一些临床一线的推拿医生、技师参加了大会;湖南省卫计委、省残联、省民政厅民间组织管理局、中国盲人按摩学会、湖南中医药大学、长沙市民政局相关领导出席会议。

会议的举办对盲人保健按摩的发展及盲人医疗按摩师的培养、湖湘小儿推拿临床应用与发展、提高医疗按摩行业中盲人医生和技师的专业水平及综合素质以及盲人就业创造了条件。

据了解,大会的召开适逢承办方长沙市按摩骨科医院建院50周年。长沙市民政局党委委员、副局长范凤芝表示,50年来长沙市按摩骨科医院在曲折中探索,在困境中崛起,在改革中发展。医

院从小到大,从弱到强。起初的低矮平房,如今已是高楼明亮,患者的就医环境得到了全面提质和改善;当初仅仅二十几个盲人的按摩诊所,如今已发展成为有着几百名员工,在全省乃至全国都有一定影响力的专科医院;率先全省实施的“家庭病床”、“康复进社区”医疗服务,更是将服务的触角深入社区残疾人家庭,赢得了广大患者的一致好评和社会各界的广泛赞誉。

长沙市按摩骨科医院院长李燕平在接受三湘都市报记者采访时说,成绩来之不易,发展来势喜人,50年的发展得益于各级党委政府的高度重视,得益于各界人士的关心帮助,得益于几代“按摩人”的智慧、心血和汗水。衷心希望大家继续关注和推动按摩医院以推拿为特色的品牌化发展,续写新篇章,再创新辉煌。

■记者 祝晓东

长沙天子湾教育基地 面向中小學生开放

近日,长沙第十一中学的两千多名中学生来到天子湾野外实践基地开展他们丰富多彩的野外综合实践活动,这也标志着湖南首家旨在提高中小學生野外综合实践能力的教育基地——长沙天子湾野外综合实践教育基地正式面向全省的中小學生开放。

天子湾野外综合实践教育基地坐落在长沙市浏阳荷花街道,目前占地300余亩。基地负责人欧军表示,基地的开放将进一步丰富我省中小學生的校外生活,提高學生的动手体验和综合实践能力,全面培养青少年的动手动脑和野外基本生活能力,提高中小學生的综合素质。

露天野炊、快乐捉鱼、乌鸦喝水、智取泸定桥、孤岛求生、扎筏泅渡等趣味横生的野外综合实践项目让同学们觉得充满挑战、乐趣。初二班级的李同学告诉三湘都市报记者,他从来不关心做饭的问题,因为家里有妈妈可以依靠,但在这里,野炊实践活动让她知道了怎么用木柴生

火做饭,怎么将油盐酱醋与食材的搭配,亲手做出的饭菜也让他们觉得格外可口。

“这里能学到课堂上学不到的东西,野外综合实践基地对培养学生的全面发展,实施素质教育以及全面贯彻党的新时期教育方针有着极其重要的作用”,长沙市第十一中学教育处主任赵昌胜接受记者采访时表示,以前搞春、秋游,总是带学生们去公园、动物园,学生们看看动物、坐一下过山车,一天就过去了,很多同学都去过多次了,别说学到什么东西连去的兴趣都没有了;而基地为学生量身打造的野外综合实践项目可以帮助学生全面发展,全面提高学生的责任感、创新精神和实践能力。

据了解,长沙天子湾野外综合实践教育基地将致力于打造全省第一野外综合实践教育基地,目前日接待能力为5000人,他们还将不断完善发展,与全省中小學生一起共同成长,建设未来。

■记者 祝晓东

APEC利好 中韩合作

亚韩整形领衔中韩 医疗领域高端对话

近日,湖南省卫计委与韩国保健福祉部在长沙举行中韩医疗卫生战略领域合作框架协议签约仪式,湖南省卫计委主任张健主持签约仪式。签约将明确双方构建战略合作伙伴关系,将医疗卫生人才培养、医疗卫生技术、中药汉方提取技术、医疗设备、药品、再生医学工程、公共卫生管理等列入全方位合作的范畴,并计划明年启动中韩医疗卫生行业高峰论坛项目,深入加强湖南省与韩国医疗卫生领域的合作。

据悉,这是继11月APEC峰会上中国国家主席习近平与韩国总统朴槿惠举行首脑会议并就中韩自由贸易协定(FTA)谈判达成一致后,在全面深化中韩战略合作伙伴关系的大时代背景下,地方政府率先积极响应之举。

据了解,此次签署中韩医疗卫生战略领域合作框架协议,韩国保健福祉部派出保健产业政策科科长黄承铉领衔的20人团组首次来湘,重点考察了健康产业涉及的妇幼保健、整形美容、养老等医疗领域。访湘团成员、韩国丽珍整形医院徐允杓院长参观亚韩后表示:亚韩医院的实力和规模令人钦佩,逾万的营业面积即便在韩国也是首屈一指,亚韩对医疗质量安全的重视程度和医疗设施的投入值得同行学习。

在签约仪式上,本着“优势互补、强强联合”的原则,黄承铉代表韩国保健福祉部与亚韩国际美容集团董事长邹永新先生就两国人才交流、技术设备引进以及培训管理签署了一系列战略合作协议,未来更多的韩国业界权威整形专家将通过亚韩集团全球专家资源共享库这一独家渠道来到中国,进行最直接、面对面的技术学术交流、现场操作解析及真人手术观摩演示。

■记者 祝晓东

互动



了解更多资讯,请扫描 华声生活社二维码