

多数前列腺增生患者 可随诊观察

良性前列腺增生 (BPH) 俗称前列腺肥大, 随着我国人口老龄化趋势的不断加剧, 良性前列腺增生的发病率逐渐增加。统计发现, 50 岁以上的男性中, 良性前列腺增生的发病率达到 50%~75%, 70 岁以上的发病率超过了 80%, 对广大男性, 尤其是老年男性的健康造成了一定的威胁。下面将详细介绍前列腺增生的相关知识及其治疗方法, 希望广大的男性朋友能认真了解。



良性前列腺增生导致后尿道延长、受压变形、狭窄和尿道阻力增加等改变, 早期患者可出现尿频、夜尿增多症状, 继而表现为尿急、排尿费力、尿后滴沥, 甚至导致排尿困难、尿失禁等, 还可并发尿潴留、膀胱结石、肾功能不全等疾病, 严重影响老年男性的生活质量。针对良性前列腺增生, 目前临床上主要有以下治疗方法。

1. 观察随诊 前列腺增生的进程相对较为缓慢, 病程相对较长, 在此过程中, 对于大多数患者而言, 如果症状相对轻微, 且生活并未受到太大影响, 可以选择继续观察随诊, 无需采用相关药物或手术进行干预。在此期间, 患者可以按照以下方法改善夜尿多、尿频、尿急等症状: ①行为改进: 加强体育锻炼、戒烟、避免过度饮水、盆底功能锻炼等。②调整饮食: 科学合理安

排日常膳食结构, 避免或减少咖啡因、酒、辛辣食物的摄入。③慎用药物: 某些抗组胺药物、精神类药物、平喘类药物, 以及胃肠解痉镇痛类药物, 可能加剧前列腺增生患者的临床症状, 应该在专科医生的指导下合理使用。

2. 药物治疗 当患者因尿频、夜尿增多、排尿费力等症状加剧而导致生活质量明显下降时, 可以尝试用药物治疗。临床上治疗前列腺增生的常用药物主要包括 α 受体阻滞剂、 5α -还原酶抑制剂和 M 受体拮抗剂等。实践证明, 通过上述药物的合理应用, 可明显改善上述症状, 对缓解患者的病情有积极意义。近年来, 有报道显示, 部分中药与植物制剂也有一定的临床疗效, 对患者治疗目标的实现具有积极价值。

3. 外科手术 对于一些药物

治疗效果不明显或不愿长期服药的患者, 以及出现相关并发症, 如反复尿潴留、膀胱结石、继发性尿路积水等情况时, 可以采用外科手术的方式进行治疗。目前治疗前列腺增生的手术大部分可以通微创的方法完成, 常用的方法有经尿道前列腺电切术、经尿道前列腺激光切除/汽化/剜除术、经尿道前列腺等离子剜除/切除术等。与传统手术相比, 微创手术创伤小, 恢复快, 适合老年前列腺增生患者, 但不推荐年轻患者采用手术进行治疗。

随着医疗技术的不断发展, 大批医疗工作者对于良性前列腺增生的治疗方法进行了探索, 进一步促进了该病治疗模式的多元化发展。由于个体存在的差异性相对较大, 因此, 患者应听从专科医生的意见, 选择最适合自己的治疗方法。

永州市第四人民医院 刘新杰

如何预防 胃溃疡秋后复发?

天气转凉后, 胃溃疡的发病率会明显增加, 一方面是因为人体植物神经功能发生紊乱, 胃肠蠕动减慢, 胃黏膜缺血缺氧, 胃黏膜屏障被破坏, 修复能力变差。与此同时, 天气转凉后, 人体新陈代谢加快, 会分泌更多的消化液, 导致食欲明显增强, 增加了肠胃负担, 导致入秋后胃溃疡高发。

胃溃疡属于消化性溃疡的一种, 主要是由于胃蛋白酶自身消化所致。胃溃疡患者会有明显的胃部疼痛或不适感, 疼痛位置不明确, 有时会伴有烧灼感, 常于饭后发作, 严重者可并发大出血、急性胃穿孔等并发症。一些患者为了避免进食后的胃部疼痛或不适而选择减少进食, 导致体重明显下降。那么, 胃溃疡患者如何减少因疾病复发带来的痛苦呢?

首先, 天气转凉后, 人体能量消耗增加, 食欲会明显增长, 此时若摄入过多的食物, 会增加胃肠的负担。加上胃肠受到冷刺激, 胃肠血管发生痉挛性萎缩, 使胃肠黏膜血流量下降, 导致机体免疫力下降, 无法在短时间内适应下降的气温。因此, 天气转凉后, 胃溃疡患者一定要做好胃部保暖工作, 切不可“只要风度, 不要温度”。生活要有规律, 每餐定时定量, 不可暴饮暴食或过度控制饮食。

其次, 在生活节奏不断加快的今天, 大家的生活压力也随之增加, 很多人工作起来就忽视了正常的饮食。胃肠由于长时间不规律工作, 功能相对较差, 进而导致人的体质较差, 也就是人们常说的“正气不足”。当正气不足时, 就容易患各种疾病。因此, 大家一定要尽量平衡工作与生活的状态, 养成良好的进食习惯和生活习惯。

最后, 秋天是丰收的季节, 柚子、橘子、山楂等水果大量上市, 而这些富含维生素的水果在大多数人的观念里是多多益善的, 是生活中必不可少的食品。实际上, 对于胃溃疡患者来说, 有些水果是不能过度食用或不能食用的, 如一些过酸或过甜的水果, 如山楂、菠萝等。

邵阳市城步苗族自治县
西岩镇中心卫生院消化内科 刘水波

控制老年人哮喘 要重视四方面

哮喘是指由多种细胞 (嗜酸性粒细胞、肥大细胞、嗜中性粒细胞、气道上皮细胞等) 和细胞组分参与的气道慢性炎症, 临床主要表现为反复发作性胸闷、咳嗽、喘息、呼吸困难等。对于年龄超过 60 岁的哮喘病人统称为“老年人哮喘”, 按照具体情况可分为两大类, 一种是 60 岁以前就已经发病, 并迁延到老年时期, 称为早发性老年哮喘; 另一种是 60 岁以后才发生的哮喘, 称为晚发性老年哮喘。那么, 老年人该如何有效控制哮喘发作呢?

1. 药物治疗 老年人发生哮喘时的治疗方法和年轻人类似, 但由于老年人大多合并有其它疾病, 如冠心病、高血压、糖尿病、慢阻肺等, 故治疗前需评估患者是否合并有慢阻肺、肺心病等并发症。哮喘是慢性炎症性疾病, 大多需要用抗生素、糖皮质

激素、扩张气道药物、胆碱酯酶抑制剂 (噻托溴铵、格隆溴铵、乌美溴铵等) 治疗。需要注意的是, 对于一些合并冠心病或高血压的患者, 需谨慎使用 β 受体阻滞剂, 因这些药物可以引起支气管痉挛, 加重哮喘病情。

2. 合理饮食 老年哮喘患者的饮食应该以清淡、易消化的食物为主, 不应过咸、过甜、过饱、过油腻, 对于已知的会引起过敏的食物, 应该少吃或者不吃。当哮喘发作时, 食欲会有所下降, 患者应该少食多餐, 以清淡易消化的稀饭、面条、青菜等为主, 不要食用过于刺激性的食物, 如辣椒、洋葱、大蒜等, 烈酒、咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮料也不要喝。

3. 环境护理 哮喘患者的房间应该时刻保持清洁、干净, 定期更换床单、被套。保证室内充

足的阳光与新鲜的空气, 以及适宜的温度和湿度, 房间定时开窗通风, 但通风时要避免直吹患者。打扫房间卫生时, 注意不要扬起灰尘, 家中不要养猫、狗等宠物, 也不要种各种花草, 以免宠物的毛发或植物的花粉诱发患者哮喘发作。

4. 健康宣教 加强健康宣教, 重视心理护理, 提高服药的依从性。老年人通常都存在焦虑、抑郁、紧张等不良情绪。同时, 很多老年人由于子女长时间无法陪伴他们, 其内心容易感到孤独。因此, 护理人员应该积极主动地与患者进行交流, 并评估患者的心理状况, 用通俗易懂的语言, 帮助其疏导不良的情绪, 增强其恢复健康的信心, 使患者能够积极的配合治疗。

湖南省长沙市第二社会福利院
老年科 金建军

健康卡通



常吃梨能保健

梨性微寒味甘, 能生津止渴、润燥化痰、润肠通便, 可用于热病伤津、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥、噎膈反胃、大便干结、饮酒过多等症的食疗。梨还有清热、镇静神经功效, 对于高血压、心脏病、口渴、失眠等有良好的辅助疗效。但每天吃两只即可, 过多则会伤脾胃。

图/文 陈望阳