



前列腺增生如何治疗

前列腺增生，也被称为良性前列腺增生（BPH），是一种常见的男性健康问题，随着年龄的增长而逐渐显现。前列腺作为男性生殖系统的一部分，位于膀胱下方，环绕尿道。然而，随着年岁的增长，前列腺组织可能会逐渐增大，导致膀胱出现压迫，引发一系列烦扰人的症状。频繁的尿意、尿流减弱、夜间起夜、尿滞留等问题，都可能是前列腺增生的表现。

非药物治疗方法

饮食调整是改善前列腺增生症状的关键因素之一。过多的脂肪摄入可能会导致雄激素水平的上升，从而加剧前列腺组织的生长。因此，控制脂肪的摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪酸，对于减缓前列腺增生是有益的。此外，增加蔬菜、水果和高纤维食物的摄入，有助于维持整体的健康状态。

运动在前列腺健康方面也发挥着重要作用。适度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，有助于改善血液循环和代谢，从而减轻症状。此外，锻炼还可以维持体重，因为过重会增加前列腺不良症状的发生。

改善排尿习惯同样对缓解前列腺增生症状至关重要。定时排尿是一个重要的策略，避免憋尿有助于减轻膀胱的负担。此外，尽量避免咖啡因和酒精的摄入，因为这些物质可能会刺激膀胱，加重尿频和尿急等症状。

除了传统的医学方法外，中医疗法也是治疗途径之一。针灸和中药在一些病例中显示出一定的效果。针灸可以刺激特定的穴位，促进气血流通，从而改善尿路症状。一些中药配方具有缓解尿频、尿急等症状的功效，但使用中药时需要

在专业医生的指导下进行，以确保安全和有效性。

药物治疗方法

药物治疗是前列腺增生管理的重要组成部分，可以通过调整雄激素的作用、改善尿流以及减轻症状，从而帮助患者获得更好的生活质量。

α -受体阻滞剂是一类常用的药物，通过作用于尿道平滑肌和前列腺的平滑肌，减轻尿道狭窄和膀胱排空困难。这些药物能够放松尿道平滑肌，改善尿流，减少频尿和尿急等症状。常见的 α -受体阻滞剂包括特拉唑嗪、盐酸坦索罗辛缓释胶囊等，它们通常能够有效地改善症状，但可能会伴随一些副作用，如头晕、乏力等。

5α -还原酶抑制剂是另一类常用的药物，如非那雄胺。这些药物通过抑制雄激素的作用，减缓前列腺组织的生长，从而改善尿路症状。 5α -还原酶抑制剂在治疗前列腺增生方面效果显著，但因为它们需要一段时间才能显示效果，患者需要坚持使用并在医生的指导下监测病情。

药物治疗的优势在于其相对简便，通常不需要侵入性操作，适用于不适合或不愿意接受手术的患者。然而，药物治疗也可能伴随一

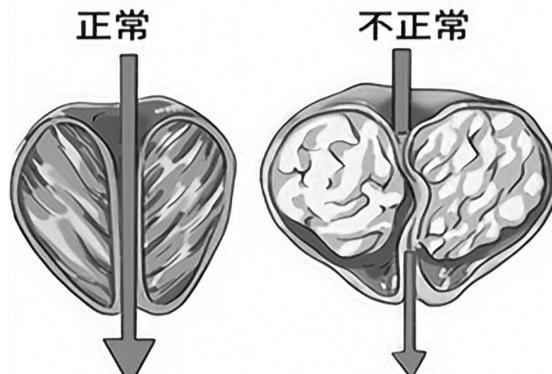
些不良反应，所以在使用过程中，严格遵循医生的建议非常重要。同时，药物治疗对于改善尿路症状的效果有限，可能并不能完全消除症状。因此，对于症状较为严重的患者，或者药物治疗效果不佳的患者，可能需要考虑其他治疗方法。

手术治疗方法

尽管药物治疗方法与非药物治疗方法在前列腺增生治疗中发挥着重要作用，但在某些情况下，手术治疗可能是必要的选择，特别是对于症状严重或不断恶化的患者。手术治疗可以有效地缓解尿路症状，帮助恢复正常尿流和改善生活质量。

开放式前列腺切除术是传统的手术治疗方法之一。在这种手术中，医生通过腹部切口，直接进入膀胱和前列腺区域，将增生的前列腺组织切除。虽然这种方法在一些情况下非常有效，但它需要较长的住院时间和康复期，也可能伴随着一些手术相关的风险，如感染、出血和尿失禁等。因此，现在已经有了更先进的微创手术方法。

腹腔镜手术和机器人辅助手术



是现代微创手术的代表。这些手术方法通过腹部小切口或透过腹腔镜来操作，减少了创伤和恢复时间。机器人辅助手术则结合了外科医生的技能和机器人系统的精确性，使手术更加精准和安全。这些方法具有许多优势，如较小的创伤、更短的住院时间和更快的康复。然而，患者是否适合这些手术方法需要医生根据病情综合评估。

手术治疗方法的选择应该基于患者的具体情况和病情严重程度。如果症状不太明显或不影响生活质量，非手术治疗方法可能是首选。但是，对于症状明显且影响日常生活的患者，尤其是那些出现尿潴留等严重症状的人，手术治疗可能是更为有效的选择。

在手术前，医生会进行全面的评估，包括病史、体格检查和必要的检查，以确保手术是安全的选择。手术后，患者需要遵循医生的建议，包括休息和康复锻炼，以确保手术效果的最大化。

广西河池市都安瑶族自治县大兴镇卫生院 苏宗权

龋病的预防方法有哪些



疾病并列，作为人类三大重点防治疾病。

目前认为，造成龋病的原因有：细菌、口腔环境、寄生物以及时间。细菌是龋病发生的必要条件；口腔环境和龋病的发病关系密切；寄生物；牙齿的形态、矿化程度以及组织结构，和龋病的发病有主要关系；时间，慢性龋病发生的过程较长，急性龋发展迅速，需要及时治疗。

龋病的预防方式

通过采取一系列有效的预防措施，我们可以降低患龋病的风险，预防龋病的措施包括口腔卫生、饮食习惯、定期检查等。

1. 保持口腔卫生 口腔卫生是预防龋病的基础。良好的口腔

卫生习惯包括：

刷牙，每天至少刷两次牙齿，早晨和晚上，以去除食物残渣和细菌。以下是正确的刷牙技巧：使用软毛牙刷，因为硬毛可能损伤牙齿和牙龈；选择含氟牙膏，氟可以强化牙齿并减少蛀牙风险；每次刷牙应持续3分钟以上；使用轻柔的刷牙动作，不要用力刷，以免刷掉牙体组织。

使用牙线，每天使用牙线或牙线棒来清洁牙缝，因为刷牙无法完全清除这些区域的食物残渣和细菌。正确的使用方法包括：使用足够长的牙线，以确保可以在每个牙缝中进行适当的清洁；温和而均匀地将牙线穿过牙缝，注意不要损伤牙龈；以轻柔的方式清洁牙缝，将牙线沿着牙齿的两侧滑动。漱口水，使用含氟漱口水可以提供额外的防护，但是需要在专业口腔医生指导下使用。

2. 饮食习惯 饮食在预防龋病方面起着关键作用。以下是一些健康的饮食习惯：

限制糖分摄入，糖分是导致蛀牙的主要原因之一，因此应该尽量减少糖分的摄入，如糖果、巧克力、碳酸饮料、果汁、甜点

等。

选择健康食物，食用健康的食物对牙齿有益。这包括：蔬菜，新鲜的蔬菜富含纤维和维生素，有助于保持口腔健康。水果，水果也含有维生素和天然糖分，但应谨慎食用，因为某些水果酸性较高。坚果，坚果含有健康的蛋白质和脂肪，有助于牙齿的健康。喝水，饮水有助于清洗口腔中的食物残渣，特别是饭后。

3. 定期检查和专业清洁 定期看口腔医生是预防龋病的关键。口腔医生可以检查你的牙齿状况，并采取必要的措施，如补牙或建议其他治疗。口腔检查，建议每6个月进行一次口腔检查。口腔医生会仔细检查你的牙齿和牙龈，以确保没有龋病或其他问题。专业洁牙，定期进行洁牙可以帮助去除牙齿表面的牙菌斑和牙石，这些都是导致牙齿问题的主要原因之一。

4. 其他重要因素 避免吸烟和限制酒精，吸烟和过量酒精摄入与口腔健康问题有关，包括牙齿问题。戒烟和限制酒精摄入可以降低患龋病的风险。使用牙齿保护器，如果从事需要保护牙齿的活动，如橄榄球或拳击，考虑使用牙齿保护器以防止牙齿损伤。

广西钦州市第一人民医院 黄祯

周小朋友今年七岁了，平时最喜欢的就是吃甜食，糖果一次性能吃掉半包。父母平常忙于工作，没有时间盯着他，而爷爷奶奶对口腔卫生知识并不了解，甚至“助纣为虐”给周小朋友买零食。

好景不长，他很快出现了牙痛，痛起来哭得没完，父母赶紧带着自家孩子前往医院，医生看了看周小朋友的牙齿，很快发现了三个“黑洞”。“这是龋病，怎么这么严重了？”

龋病是日常生活中较为常见的牙科疾病之一，多出现在小朋友或者老年人身上，主要症状有疼痛，如果不及时治疗，可能会引发严重的并发症。因此，预防龋病极为重要，本文以龋病的预防作为重点，为读者朋友们进行介绍。

了解龋病

龋病俗称虫牙、蛀牙，是一种细菌性疾病，可以继发牙髓炎或者根尖周炎，最终引发牙槽骨或者颌骨炎症，如果不及时治疗，甚至会造成牙齿丧失。根据龋病的流行病学特点可以了解到，龋病的特点是发病率高、分布较广，世界卫生组织已经将龋病作为与肿瘤和心血管