

关于前列腺增生 四问四答

这份开学健康指南,请查收!



新学期,如何让孩子更好地完成繁重的学习任务,体验欢乐的学生时光呢?学生、家长和老师应注意以下几点:

科学用眼 保护视力

开学后,老师和家长要特别关注孩子的眼健康。

1. 预防眼部感染,减少眼部损伤。日常要注意用眼卫生,不要用手揉眼睛,避免因感染引起视力损害。如果眼睛出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状,应停止视屏行为。如症状不能缓解,及时到医院就诊。同时要注意防止物理性损伤,避免影响视力。

2. 关注孩子的视力变化。一旦发现孩子存在歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关表现或近视度数加深,就要尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行矫正。

3. 养成良好生活行为习惯。读书、看报、写字时要端正姿势,眼睛与书本保持一定距离,看书时间不宜太长。走路、坐车不宜看书,坚持做眼保健操等。

4. 保证充足的日间户外活动。日间户外活动可以有效预防近视。学校、家庭应为学生提供足够的支持,保证每天日间户外活动时间累计2小时以上。

另外,学校和家长应根据孩子的身高,及时调整学校和家中学习用桌子和椅子的高度。学校应按照国家要求对教室照明环境进行建设和维护,保证学生拥有良好的教室光环境。在家里,家长也应该为孩子们选择合格的台灯等照明产品。

合理膳食 保证营养

学龄儿童生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格正常发育的物质基础。《中国学龄儿童膳食指南(2022)》提出了学龄儿童平衡膳食的五条准则。

1. 主动参与食物选择和制作,提高营养素养。

2. 吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为。

3. 天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒。

4. 多进行户外活动,减少视屏时间,每天保证1小时以上的中高强度身体活动。

5. 定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

坚持运动 强身健体

适宜的身体活动是世界卫生组织提出的四大健康基石之一。《中国人群身体活动指南(2021)》提出动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持的活动原则,建议6~17岁青少年要做到:1. 每天进行至少1小时中等强度到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主。2. 每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。3. 减少静态行为,每次静态行为持续不超过1小时,每天视屏时间累计少于2小时。

来源:《学生健康报》 文:云南省疾病预防控制中心学校卫生所代丽梅

健康教育

65岁的陈先生由于近段时间出现排尿困难、夜间尿频等症状到医院就诊。经过一系列检查,陈先生被确诊为前列腺增生。医生建议他禁食辛辣、忌饮酒,并口服药物治疗。如果药物治疗效果欠佳,可以选择做微创手术。就诊期间,陈先生向医生咨询了几个问题。他所问的也是很多患者关心的。

问:“大夫,我是因为排尿困难来看病的,怎么就得前列腺增生了?”

答:前列腺增生是男性常见的疾病之一。其主要表现为尿频、尿急、尿不尽及进行性排尿困难等症状。前列腺增生主要发生在50岁以上的中老年男性,其发病率随着年龄的增长而增加。据统计,男性前列腺增生发病率,到60岁时超过50%,到80岁时高达83%,而且随着年龄的增大,临床症状进行性加重。前列腺增生的发生与多种因素有关,包括年龄、遗传、激素、生活方式等。随着年龄增长,男性体内的激素水平发生变化,前列腺间质和腺体成分会逐渐增生。但由于功能性睾丸是发生前列腺增生必不可少的条件,所以若男性年轻时因各种原因切除双侧睾丸,或虽然存在睾丸,但是睾丸萎缩没有功能时,通常到老年后基本不会出现前列腺增生。此外,遗传因素也可能影响前列腺增生的发生。家族中有前列腺增生患者的人患病风险相对较高。

陈先生正是因为前列腺组织增生导致尿道受到压迫,从而出现排尿困难等症状。前列腺增生不仅影响患者的生活质量,增加睡眠障碍及跌倒风险,严重时还可能导致反复尿路感染、出血、膀胱结石、尿潴留,甚至双肾积水进而导致肾功能不全等并发症。

通常来说,中老年男性存在尿频、尿急、排尿困难的状况,大家首先想到的就是前列腺增生。因为对于老年男性而言,前列腺增生是引起这些症状最常见的原因。然

而,引起上述下尿路症状的病因其实有很多,包括慢性前列腺炎、尿路感染等。

另外,前列腺癌在临床症状上跟前列腺增生很难鉴别,患者于泌尿外科门诊就诊时,医生通常还要抽血筛查前列腺特异抗原这个指标,尤其是父亲、兄弟有前列腺癌病史的患者,以免遗漏、延误治疗。因此,如果中老年男性出现以上症状,需要及时前往正规医院就诊,配合医生进行相关检查,明确病因,再对症用药,千万不要自行用药,以免耽误病情或引起药物的不良反应。

问:“大夫,前列腺增生治疗方法这么多,哪种适合我?”

答:治疗前列腺增生主要有以下三种方法。

第一,等待观察。如果患者前列腺增生症状较轻,仅有轻微的排尿困难及尿频症状,临床上国际前列腺症状评分(IPSS)≤7分,则只需注意生活习惯即可,如禁食辛辣食物,忌饮酒、咖啡等刺激性饮料,睡前排尿、减少饮水,优化排尿习惯,如听着流水声排尿等。此外,需要注意服用其他药物对排尿的影响。如服用缓解胃肠痉挛的药物,就可能影响排尿,注意停用或换药;如果因为心衰、水肿,长期服用利尿剂,服药时间可以安排在早上及中午,减少夜间起夜次数。

第二,药物治疗。前列腺增生同高血压、糖尿病类似,是常见的中老年男性的慢性病,药物治疗往往需要长期进行。

第三,手术治疗。前列腺增生引起的排尿困难,影响患者生活质量,或者药物治疗效果欠佳,甚至出现无法排尿需要进行导尿等,建议考虑进行手术治疗。近些年,前列腺增生的手术治疗日臻成熟,开放手术的应用较少,绝大部分是通过微创手术,如经尿道前列腺电切或激光治疗等解决前列腺增生问题。患者身体上没有切口,出血少恢复快。术后第二天,患者即可下地活动。

问:“大夫,我回家以后,需要注意什么呢?”

答:前列腺增生患者回家后,需要养成良好的生活习惯,如生活规律,早睡早起,不要熬夜;饮食以清淡为主;注意排尿,尽量不要长时间憋尿;注意性生活的节制,不要过度频繁;不要久坐,尤其是软质沙发,长时间久坐会影响局部血液循环,导致前列腺增生加重。一般1~2小时要起来活动5~10分钟。同时,保持良好的心态,积极面对疾病,也是非常重要的。另外,时值冬季,老年男性患者更要注意保暖,前列腺增生症状往往在冬季表现更为明显。

前列腺增生患者在治疗期间,应定期复查,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。有条件的患者也可以使用国际前列腺症状评分(IPSS评分)表对自己的症状严重程度进行评估。该评分表主要包括七个方面的问题评分,通过总分判断前列腺增生症状的严重程度。每个问题没有症状是零分,几乎每次都有是5分。评分越高,说明症状越严重。一般建议,评分较低的患者以药物治疗为主;评分比较高的患者以手术治疗为主。临床就诊时,泌尿外科医生通常也是使用该量表对患者前列腺症状进行评估的。

问:“大夫,我儿子会不会也得这个病?他要注意什么?”

答:前列腺增生患者的孩子并不一定会患上前列腺增生,因为前列腺增生的发生与多种因素有关。虽然遗传因素可能影响前列腺增生的发生,但并不是唯一的因素。前列腺增生必须具备年龄的增长及有功能的睾丸两个重要条件。

为了预防前列腺增生,年轻男性应养成良好的生活方式,如避免久坐、多饮水、避免食用辛辣食物及长期大量饮酒等。此外,保持健康的体重、均衡的饮食、适量的运动等,也有助于预防前列腺增生。如果家族中有前列腺增生患者,那么年轻男性应更加关注自己的前列腺健康,定期进行前列腺检查。

来源:《健康报》 文:首都医科大学附属北京天坛医院 郝强

