

听流水声助排尿

“我夜尿次数多,影响睡眠和生活,就诊后确诊为前列腺增生,这病咋治?”“得了前列腺增生,都要手术吗?”最近,记者接到两位读者来电,咨询前列腺增生的防治问题,希望“健康”版多刊登相关的防治知识。记者就此请教了北京天坛医院泌尿外科副主任医师郝强。(整理/本报记者刘惠)

问题1

排尿困难咋被说得这么严重?

答:前列腺增生主要发生在50岁以上的中老年男性身上。据统计,60岁男性的前列腺增生发病率超过50%,到80岁时可达83%。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。其主要症状是尿频、尿急、尿不尽及进行性排尿困难等。该病不仅增加睡眠障碍及跌倒风险,严重时还可能导导致反复尿路感染、膀胱结石、尿潴留,甚至肾积水,进而导致肾功能不全等并发症。如果中老年男性出现以上症状,要及时就诊泌尿外科,不要自行用药。

问题2

哪种治疗方法适合?

答:治疗前列腺增生主要有以下三种方法。第一,等待观察。如果症状较轻,仅有轻微的排尿困难及尿频症状,只需注意生活习惯,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,需要注意药物对排尿的影响。如服用缓解胃肠痉挛的药物可能影响排尿,可遵医嘱停用或换药;如果因心衰、水肿需长期服用利尿剂,服药时间可安排在早上及中午,减少起夜次数。第二,长期进行个体化药物治疗。第三,手术治疗。对前列腺增生引起的排尿困难,如药物治疗效果欠佳,甚至出现了无法排尿、需要导尿的情况,建议考虑手术。如今,绝大部分前列腺增生患者可通过微创手术获得较满意的效果,如前列腺电切或激光治疗等。

问题3

确诊后要注意什么?

答:前列腺增生患者被确诊后,需养成良好的生活习惯,如生活规律,早睡早起,不熬夜;饮食清淡;注意排尿,不要长时间憋尿;性生活应有节制,不宜太过频繁;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,加重前列腺增生。一般每隔1—2小时,要起来活动5—10分钟。遇到寒冷天气,老年男性患者要注意保暖,前列腺增生症状在冬季表现更为明显。患者在治疗期间,应定期复查,以便医生及时了解病情变化,适时调整治疗方案。

一句话健康

心梗术后别太操劳

65岁的涂先生今年3月突发急性心梗,植入支架后生命得以挽救。出院后,涂先生以为手术成功就万事大吉了,帮着操办房子装修的事,结果就间断出现心悸、胸闷、胸痛、气促等症状。

4月15日,涂先生到武汉市东湖医院就诊。接诊医生指出,涂先生在急性心梗后没有进行心脏康复治疗,术后直接回归了正常的生活,故心脏负担增加,心肌缺血加重,诱发了不适。该院心内科副主任许三雄提醒,心脏康复对冠心病支架手术后患者的恢复至关重要。术后初期,患者应以休息为主,避免过度劳累;随着身体逐渐恢复,患者可在医生建议下逐渐增加活动量,避免剧烈运动;定期监测身体状况,如有异常,及时就医。(摘编自《武汉晚报》)

脚着地就疼? 小心足底筋膜炎

早上起床后,脚一着地,就觉得足跟疼痛难忍,甚至无法站立和行走,按压足跟,痛感更为明显?这可能是足底筋膜炎在作怪。导致足底筋膜炎的常见原因包括:1.扁平足或高弓足等足部结构异常;2.过度使用足部,如长时间站立、行走或跑步,过度训练或突然增加运动量;3.鞋跟过高、鞋底过硬等;4.体重过重或肥胖。

足跟疼痛难忍,可通过采取以下方法缓解。1.减少站立和行走的时间,适当做做拉伸、按摩。2.适当的运动康复,加强足底肌肉力量,如双脚站立、踮脚尖站立,每天重复多组。3.穿合适的鞋子和袜子,避免穿后跟过高的鞋。4.控制体重。如以上方法不能有效缓解足底筋膜炎,建议就医诊治。(河南科技大学第一附属医院开元院区康复医学科副主任医师 汪云朋)

面对高龄多病父母 应保持健康心态

现在老年人寿命长了,吃得好了,慢病多了,普遍存在健康问题。面对高龄多病的父母,步入中老年阶段的子女需要进行全盘考虑,包括评估父母的健康状况、制定照顾计划、与兄弟姐妹沟通、关注自己的健康等。必要的情况下,要寻求专业人员帮助,定期评估和调整照顾计划,以及提前规划未来等。通过这些努力,为高龄多病的父母提供最好的照顾,同时也应尽可能地确保自己生活状态的平衡。

面对高龄多病的父母,处于中老年阶段的子女保持积极心态非常重要。因为在照顾他们的过程中,会遇到许多挑战和压力。所以,子女应寻找一些能够让自身感到放松和愉悦的活动,以保持自己的心态平衡。(摘编自《新晚报》)



■名医问答 崴脚后若无骨折,用这两个药

前几天,湖南长沙的读者刘女士给记者打来电话,讲述当天她8岁的孙女上体育课时崴了脚,走路一瘸一拐,直喊痛。由于儿子在外地,询问有没有居家治疗的简易、有效方法。孩子的事不能耽搁,我先后咨询多位骨科专家,并将专家们的建议及时转告了她。

湖南中医药大学第一附属医院骨科教授王林华:主要是制动,多休息。8小时内冰敷,如果不是很肿,问题不大。如肿痛明显,建议来医院买点外用中药湿敷。

湖南省长沙市中医医院(长沙市第八医院)宣传部部长金浪:崴脚可导致骨折,最好能拍个片,确认没



护踝产品示例

骨折,可敷中草药。我院骨科治骨伤病有行之有效的一套方法。建议尽快去,急性期治疗效果更好。

浙江大学第一附属医院骨科主任胡懿邵:立即冰敷,冰袋外套条毛巾,敷半小时停一下,不要一直敷,以免冻伤。必要时用护踝保护。

湖南中医药大学第二附属医院骨科教授刘振云:最好拍片检查一下,排除外踝骨折。如果不方便就医,

可以试试去药房买元七骨痛酊1瓶,外擦;洛索洛芬膏药3盒,外贴。另外,还可以戴护踝保护。

最近,刘女士再次致电称,听本报专家意见给孙女冰敷,又与老师沟通孙女不上体育课,并花了一百多元买了1瓶元七骨痛酊(喷剂)和1盒洛索洛芬膏药(内有4张膏贴)给她用上,第二天孙女放学时就说疼痛减轻了很多。“我给她每天喷药,敷了四天膏药,孩子基本不痛了,脚踝消肿了!特别感谢报社专家!”刘女士说。

互动:如果您也有健康问题要咨询医生,欢迎拨打18613998217(微信同号)。(本报记者刘惠)

不明原因胸痛、气急需排查气胸

近日,韩国女团aespa成员金玟庭在首尔一家大医院接受气胸手术的消息登上热搜,引发歌迷和网友热议。气胸是如何产生的?

瘦长、细高体型是气胸高危人群“气胸是指气体进入胸膜腔,造成积气的状态。如果把肺比喻成一个气球,气胸往往是由于这个气球破了一个口,空气漏到胸膜腔里,引起气急、胸闷、咳嗽等不适症状。”陕西省西安市胸科医院胸外科主

任丁超介绍,在气胸患者中,男多于女。除了因外伤造成气胸,体型偏瘦长、细高的人群,以及肺部有慢性炎症和反复感染人群是该病的高危人群。

溢出气量超20%需干预作为一种肺部急症,气胸严重时危及生命。丁超表示,发生气胸时,不需要手术,须根据气胸的量来判定。如破口小,溢出气量少,比如在20%以下,可保守治疗,让溢出的气自行

吸收。如果溢出气量超过20%,就需要干预了,要么内科做胸腔穿刺术,要么外科施行胸腔闭式引流术。通常,第一次气胸发作,进行胸腔闭式引流术,绝大部分患者可以治愈。如果气胸反复发作,应通过胸腔镜微创手术修补等。

丁超表示,当身体突然出现不明原因的胸痛、气急及胸闷症状时,应有所警惕,特别是瘦长体型的人,最好及时就诊排查。(摘编自《华商报》)