

保护前列腺 远离前列腺炎

□高晖

各位男士，大家是否曾经遭受过前列腺炎的困扰？这种常见的男性疾病，虽然不会致命，却会给生活带来很多不便。今天，我介绍一下关于前列腺炎相关知识，让大家在面对它时能够更加从容。

前列腺炎，简单来说，就是前列腺这个男性特有的器官发生了炎症。前列腺位于膀胱和直肠之间，主要负责产生前列腺液，而前列腺液是精液的重要组成部分。前列腺炎的常见症状包括尿频、尿急、尿痛、会阴部疼痛等。

前列腺炎的成因比较复杂，常见的有细菌感染、非细菌感染引起的炎症和自身免疫性疾病。

等。此外，不良生活习惯，如久坐、缺乏运动、饮食不规律等也可能诱发前列腺炎。

对于前列腺炎，有以下认知误区：

- 1.认为前列腺炎就是性病。前列腺炎并不等同于性病。不洁性行为可能会导致某些类型的前列腺炎，但大多数前列腺炎并不是由这种行为引起的。因此，不能将前列腺炎视为性病。
- 2.认为抗生素是治疗前列腺炎的万能药。虽然抗生素在治疗某些类型的前列腺炎中可能起到一定作用，但不是所有类型的前列腺炎都需要使用抗生素。有些前列腺炎可能是非细菌性的，针对这类情况抗生素并

不能起到治疗作用。因此，对前列腺炎应该根据具体病情选择合适的治疗方法，而不是盲目使用抗生素。

- 3.认为前列腺炎会导致不育。虽然前列腺炎可能对精子的质量和数量产生一定影响，但并不是所有类型的前列腺炎都会导致男性不育。事实上，大多数前列腺炎患者仍然可以生育健康的宝宝。

- 4.认为热水坐浴可以治愈前列腺炎。虽然热水坐浴可以缓解前列腺炎的一些症状，但并不能治愈前列腺炎，而且长时间热水坐浴可能会对睾丸产生不利影响。对前列腺炎应该采取综合治疗措施。

远离前列腺炎，可以从以下几个方面入手：

- 1.保持清洁卫生。每天清洗外阴部，保持清洁干燥；勤换内裤，避免细菌滋生。

- 2.调整饮食结构。饮食要清淡，少吃辛辣、刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果，增加维生素的摄入。

- 3.避免久坐。久坐会使前列腺受到压迫，影响血液循环，诱发炎症。建议每隔一小时起身活动5分钟~10分钟。

- 4.性生活规律。性生活要规律，避免过度纵欲或禁欲。

- 5.保持良好的生活习惯。戒烟限酒，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。

6.及时就医。如果出现尿频、尿急、尿痛等症状，应及时就医，进行检查、治疗。不要因为害羞或者认为是小病而错过最佳治疗时机。

7.科学用药。在治疗过程中，要严格按照医生的指导使用药物，不要自行增减药量或更换药物。同时，也要注意观察药物的不良反应，如有异常，及时向医生反馈。

通过以上介绍，相信大家对前列腺炎相关知识有了了解。希望大家可以保持积极的心态和良好的生活习惯，共同为我们的身体健康而努力。

(作者供职于山东省菏泽市定陶区人民医院泌尿外科)

糖尿病性心肌病的治疗

□冯延静

糖尿病性心脏病是一种由糖尿病引发的心脏疾病，近年来受到广泛关注。糖尿病性心脏病的发生不仅与糖尿病患者的代谢紊乱有关，更与微血管病变有关。本文将详细科普糖尿病性心脏病的治疗方法，帮助大家保护心脏，远离并发症。

血糖控制：基础治疗不可忽视

血糖控制是糖尿病性心脏病治疗的首要任务。通过合理饮食、规律运动以及必要时使用降糖药物，将血糖控制在理想范围内，可以大大减轻心肌受到的损害。患者应遵循医生的建议，制订个性化的饮食计划，减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果等富含膳食纤维和维生素的食物的摄入。同时，适度运动有助于降低血糖，增强心肌功能，患者可根据自身情况选择散步、慢跑、

游泳等有氧运动。

降压降脂：双重防线守护心脏

高血压和高血脂是糖尿病性心脏病的重要危险因素。因此，在治疗过程中，降压和降脂同样重要。患者需要定期监测血压和血脂水平，根据医生的建议选用合适的降压和降脂药物。同时，调整饮食结构，减少盐分和饱和脂肪酸的摄入，多食用富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等，有助于降低血压和血脂。

药物治疗：有针对性地缓解病情

针对糖尿病性心肌病的不同

症状，可以选择相应的药物进行治疗。例如，血管紧张素转化酶抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂类药物能够改善心肌重构，降低心脏负荷；β受体阻滞剂可以降低心率，减少心肌耗氧量；他汀类药物则有助于降低血脂，稳定斑块。在使用这些药物时，患者应遵循医生的建议，按时按量服用，并注意观察药物的不良反应。

心理治疗：关注患者的心理健康

糖尿病性心肌病患者容易出现焦虑、抑郁等不良情绪，严重时可能影响治疗效果和生活质量。因此，心理治疗同样重要。患者

应保持积极乐观的心态，树立战胜疾病的信心。同时，患者的家庭成员和朋友也应给予其足够的关爱和支持，帮助其渡过心理难关。

生活方式调整：长期管理的关键

除了上述治疗方法，患者还需要积极调整生活方式，以维持良好的健康状况。戒烟限酒、保持充足的睡眠、避免过度劳累等都是非常重要的。

此外，定期进行心脏检查，及时发现并处理心脏问题，也是预防并发症的重要手段。

总之，糖尿病性心肌病的科

学治疗是一个综合性的过程，需要患者和医生共同努力。通过控制血糖、血压和血脂，选择合适的药物治疗，关注心理健康以及调整生活方式，我们可以有效保护心脏，远离并发症。同时，我们也应该加强糖尿病性心脏病的科普宣传，提高公众对这一疾病的认识和重视程度，为防治糖尿病性心脏病贡献力量。

在未来的医学研究中，我们期待有更多针对糖尿病性心脏病的治疗方法出现，为患者带来更好的治疗效果，提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省第二人民医院)

抑郁症患者的日常护理

□荣欣

抑郁症是一种常见的心理健康新问题，许多人每天都被其困扰。对于抑郁症患者来说，保持积极的心态可能是一个巨大的挑战。然而，通过日常护理和一些简单的技巧，我们可以帮助抑郁症患者改善心情，并重建他们的生活信心。

为了更好地帮助抑郁症患者，我们需要了解抑郁症是什么以及抑郁症对患者的影响。抑郁症不仅会让人情绪低落，还会让人感觉身体不适，出现睡眠障碍、注意力集中困难等。因此，我们

要对抑郁症的症状有所了解，以便更好地应对。

建立支持网络：一种有效的方法是帮助抑郁症患者建立一个强大的支持网络，这个网络可以包括亲朋好友、心理咨询师、抑郁症康复小组成员等。通过与他人分享自己的感受和经历，患者可以获得情感支持和理解，并从中获取力量。

保持健康的生活方式：养成良好的生活习惯对于抑郁症患者来说至关重要。一是规律作息。养成良好的睡眠习惯，保持规律

的作息时间，有助于调节生物钟，提高睡眠质量。二是健康饮食。

均衡饮食，摄入足够的营养物质，有助于缓解抑郁症的症状。要增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入，减少糖分和咖啡因的摄入。三是适度运动。适度的体育锻炼，如散步、跑步或练习瑜伽，有助于释放压力和增加身体的活力。四是睡眠充足。抑郁症患者常常伴有失眠症状，建议保持规律的睡眠时间，睡前放松身心，避免使用电子设备。

寻求专业的援助：除了日常

护理，抑郁症患者应该寻求专业的援助，心理咨询师或心理医生可以帮助他们识别并处理特定的抑郁症状触发因素，提供有效的治疗方案。同时，药物治疗也是一种常见的辅助方法，但必须在专业人员的指导下进行。

培养积极的心态：培养积极的心态对于战胜抑郁症至关重要。一是专注于当下。通过冥想和意识流练习，帮助自己留在当下并享受当前的美好。二是树立目标。制订小而可行的目标，并逐步实现它们，每一次成功都会

增加自信和愉悦感。三是积极进行情绪引导。学会转移注意力，通过听音乐、观看喜剧等方式来改善情绪状态。四是自我关爱。学会自我关爱，尝试寻找一些放松的方式，如深呼吸、练习瑜伽等。同时也要关注自己的情绪变化，学会积极应对压力和困难。

抑郁症是一种常见且严重的心理健康问题，但通过日常护理和积极对待，我们可以帮助患者重拾快乐和希望。建立支持网络、保持健康的生活方式，并寻求专业的援助，对于抑郁症患者的康复至关重要。我们要为抑郁症患者创造一个良好的康复环境，帮助他们摆脱抑郁症的困扰，获得身体和心理上的健康。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

医学影像检查没那么可怕

□魏爱梅

医学影像检查作为现代医学的重要分支，对于疾病的准确诊断和有效治疗具有重要作用。在日常生活中，有的患者因为缺乏相关知识，对医学影像检查有错误认知，害怕进行这种检查。这会影响患者的治疗效果和预后。

有的患者认为放射线对人体伤害很大，因而不愿意进行医学影像检查。其实，当进行胸部正位摄影时，肺部所接受的X线照射剂量实际上非常小，仅为对人体造成损伤的单次最大接受剂量的1/2000。在正常的医学影像检查中，患者承受的X线辐射量是

极为安全的，远未达到对人体产生负面影响的阈值。因此，从科学的角度看，胸部正位摄影对人体的潜在危害几乎可以忽略不计，且能确保诊断的准确性，兼顾患者的安全和健康。

有的患者不配合，会影响医学影像检查的准确性。随着时代的进步，人们的认知能力和医疗技术往往呈现出相辅相成的增长态势。绝大多数患者在就医过程中，普遍展现出较高的主观能动性和配合度。他们在进入检查室前，会主动摘下佩戴的金属物品，如耳环、项链等，确保医学影像检

查的准确性和自身安全。然而，当涉及非金属物品时，有的患者配合度较差。我曾遇到这样一位老年患者，他由于感冒导致高热来医院就医。检查时，他坚决不肯脱下衣服，导致在拍摄胸片时图像上出现明显的伪影，这会直接影响医生的判断。类似情况时有发生。因此，患者在就医过程中，除了主动摘下金属物品，还要尽量配合医务人员，脱下会影响医学影像检查的衣物。同时，患者家属也要积极配合，确保医疗工作顺利进行。医生要提高医疗效率，为患者带来更好的就医体验，

离不开患者和患者家属的配合。

有的患者认为CT检查中所用的造影剂会伤害身体。当涉及血管和管腔结构的观察时，在CT检查中往往需要使用造影剂，以显著增强影像的对比度，让医生能更清晰地看到患者体内的细微结构。虽然造影剂的使用在一定程度上会增加患者接受的辐射剂量，但是常规CT检查中使用的造影剂剂量非常小，远远低于对人体产生危害的阈值。实际上，这些微量的辐射和造影剂对于患者来说，影响是微乎其微的。而医生关注的是

通过这些先进的影像技术，能更准确地了解患者的病情，从而制订更精准的治疗方案。

总而言之，在医学影像检查方面，需要澄清一些看法。在工作中，医学影像医生要不断更新自己的专业知识，掌握最新的诊断技术，并始终保持严谨的诊断态度，以获得患者的信赖。同时，患者应该加强对医学影像检查的了解，与医生保持良好的沟通，积极配合医生，保证诊断的准确性和可靠性。

(作者供职于山东省菏泽市曹县立医院)

高血压病的防治

□夏洪燕

在当今快节奏的生活中，高血压病已成为一种常见的慢性疾病，严重威胁人们的健康。了解高血压病、预防高血压病，以及有效控制血压，对于每个人来说都至关重要。本文将为您揭开高血压病的神秘面纱，助您实现血压稳定。

认识高血压病

高血压病，是一种血液在血管内流动时对血管壁造成的力量持续高于正常范围的疾病。正常情况下，收缩压应低于120毫米汞柱(1毫米汞柱=13.322帕)，舒张压应低于80毫米汞柱。当收缩压大于等于140毫米汞柱和(或)舒张压大于等于90毫米汞柱时，即可诊断为高血压病。

高血压病的成因

高血压病的发病原因较为复杂，常见因素包括：

遗传因素：如果家族中有高血压病患者，那么自身患病的风险相对较高。

不健康的生活方式：高盐饮食、过量饮酒、吸烟、缺乏运动、长期精神紧张、睡眠不足等不良生活方式会增加发生高血压病的风险。

高血压病的预防

预防高血压病，关键在于养成良好的生活习惯。

合理饮食：减少钠盐的摄入，每天不超过6克；增加钾的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果。同时，要控制脂肪和胆固醇的摄入量，避免暴饮暴食。

适量运动：每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以结合力

量训练，如举重、俯卧撑等。

戒烟限酒：吸烟会损伤血管内皮，加重高血压病；过量饮酒会导致血压升高，应限制饮酒量。

心理平衡：保持乐观的心态，避免长期精神紧张、焦虑、愤怒等，学会释放压力。

定期体检：建议每年至少测量一次血压。有高血压病家族史、肥胖、长期吸烟饮酒者是高危人群，更要密切关注血压变化。

高血压病的治疗

一旦确诊高血压病，应积极采取治疗措施，在医生的指导下，根据个人情况选择合适的降压药物，如利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂等。用药期间要严格遵照医嘱，按时按量服药，不

得擅自增减药量或停药。

高血压病患者的日常管理

高血压病患者要做好日常自我管理，定期测量血压，记录血压变化情况。同时，要注意观察有无头痛、头晕、心悸等症

状，如有异常，及时就医。此外，要遵医嘱定期复查，包括血常规、尿常规、肾功能、心电图等检查，以便医生及时调整治疗方案。

总之，高血压病是一种可防可控的疾病。只要我们提高对高血压病的认识，保持健康的生活方式，积极开展预防与治疗工作，就能够管理好血压，让我们的生活更加健康。

(作者供职于山东省滨州市邹平市魏桥镇卫生院)

透析治疗是肾功能衰竭患者维持生命的重要手段之一，但在透析过程中，患者常常面临各种并发症的威胁，其中就有高钾血症。高钾血症是一种常见且严重的并发症。

高钾血症对透析患者的危害

心脏问题：高钾血症会直接影响心脏的电生理活动，导致心肌细胞兴奋性降低，心率减慢，甚至引发心脏骤停、心脏传导阻滞和心室颤动等严重的心脏问题。

神经肌肉症状：高钾血症还会影响神经肌肉系统的功能，导致患者出现四肢无力、肌肉痉挛、麻木等症状。

其他症状：除了上述心脏和神经肌肉症状，高钾血症还会引起恶心、呕吐、腹痛等消化道症状。

为什么会出现高钾血症

饮食不合理会引起高钾血症。摄入大量水果、蔬菜等高钾食物，是引起高钾血症的重要原因。偶尔会有患者因为应用静脉或者口服补钾药物，或者服用含钾高的中药而引起高钾血症。

透析患者出现比较严重的感染、外伤、身体组织严重坏死、急性溶血、胃肠道出血等情况时，其细胞、组织中的钾离子会释放到血液中，引起高钾血症。

出现代谢性酸中毒或者部分糖尿病患者存在胰岛素不足或抵抗时(2型糖尿病)，会妨碍钾离子进入细胞内，使钾离子堆积在细胞外，引起高钾血症。

部分β受体阻滞剂、地高辛、保钾利尿药、非甾体抗炎药等药物也可以引起高钾血症。

血液透析清除钾离子主要通过弥散的方式，每次血液透析可清除钾离子70毫摩尔~150毫摩尔。透析不充分会导致高钾血症，比如透析时间短或透析间隔过长，或透析膜面积过小、血流量或透析液流量低。

高钾血症的预防措施

调整饮食结构：透析患者应遵循低钾饮食原则，避免食用含钾量高的食物，如香蕉、菠菜、土豆等。同时，可以适当增加富含维生素的水果和蔬菜的摄入量，如苹果、西红柿等，以帮助维持体内电解质平衡。

控制体重：肥胖是高血压病、糖尿病等慢性病的危险因素之一，而这些疾病又与高钾血症的发生密切相关。因此，透析患者应控制体重，避免过度摄入高热量、高脂肪的食物。

定期运动：适当运动可以促进新陈代谢和血液循环，有助于降低体内钾离子的浓度。透析患者可以根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳。

定期复查：透析患者应定期监测血钾水平和其他相关指标。一旦发现血钾升高或其他异常情况，应及时进行干预。

高钾血症是透析患者常见的并发症之一，