

前列腺增生的治疗和预防

□杨万凯

前列腺增生是中老年男性高发的良性疾病,常常被称为“男性健康的隐形杀手”。许多男性在疾病初期并不自知,直到症状明显时,才意识到问题的严重性。前列腺增生是指前列腺的体积增大。前列腺是男性特有的附属性腺器官,位于盆腔深部,形状像一个扩大的栗子。前列腺的主要功能包括分泌前列腺液,同时前列腺液也是精液的重要组成部分。随着男性年龄的增加,前列腺的激素水平会发生变化,这对前列腺的生长和功能维持有着关键的作用。此外,细胞增殖与细胞凋亡

的平衡被打破,生长因子与细胞因子的作用,家族遗传因素,以及不良的生活方式和环境因素等,都可能导致前列腺增生。前列腺增生的症状因人而异,有的患者可能没有明显的不适感,而有些患者可能出现排尿问题。常见的症状如尿频,特别是夜间尿频,会严重影响患者的睡眠质量。此外,排尿困难也是前列腺增生患者常见的症状,表现为尿流细弱、排尿费力、尿不尽感等。一部分患者还可能影响尿急,甚至尿失禁的情况,这给患者的生活带来了极大的不便。更为严重的是,少数患者

可能会出现血尿,这是前列腺增生导致静脉血管破裂后引起的,患者应高度重视。前列腺增生不仅影响患者的排尿功能,还可能引发一系列并发症,进一步危害患者的身心健康。前列腺增生可能导致膀胱结石,这是由于尿流梗阻导致膀胱感染而形成的。此外,当尿流梗阻不断加重时,还可能引发肾积水、肾功能不全,甚至是尿毒症。同时,前列腺增生还可能引发感染,导致膀胱炎、尿道炎及膀胱炎等发生炎症。另外,由于患者排尿困难,腹压长期增加,可能出现痔疮和脱肛等。急

性尿潴留也是前列腺增生患者可能面临的严重问题,在排尿困难的基础上,可能因受凉、饮酒、劳累等因素,引发急性尿潴留。对于前列腺增生,预防是关键。男性要养成良好的饮食习惯,少吃或不吃辛辣刺激性食物,避免刺激前列腺。药物治疗是前列腺增生患者保守治疗的重要方法,常用的药物包括α受体阻滞剂(如特拉唑嗪和坦索罗辛)。这些药物可以放松前列腺和膀胱颈部的平滑肌,降低尿道阻力,从而改善排尿困难。另外,5α-还原酶抑制剂(如非那雄胺),可以抑制睾酮转化

为二氢睾酮,从而减少前列腺组织增生,减轻症状。对于重度前列腺增生患者,尤其是伴有并发症的患者,可以采取手术方式治疗。手术治疗方法主要有两种:第一种手术方法,经尿道将前列腺切除;第二种方法,经腹部等进行开刀手术。这两种方法都能有效缓解前列腺增生的症状,提高患者的生活质量。只有充分了解前列腺增生,早期发现并采取有效的预防和治疗措施,才能守护好男性的健康。(作者供职于山东省聊城市中医医院)

正确认识帕金森病

□周国锐

人群特点 中老年人 帕金森病主要发生于中老年人,平均发病年龄为60岁左右,而且发病率随着患者年龄的增长而升高。经常接触有毒物质 经常接触杀虫剂和除草剂等化学用品的人,患帕金森病的概率较高。遗传因素 直系亲属中有帕金森病患者的人,发病率会增加4%~9%。脑力劳动负担重 近些年有关研究表明,脑力劳动负担重的人也可能是帕金森病的高危人群。**症状表现** 帕金森病的症状包括运动症状和非运动症状。其中,运动症

状是诊断帕金森病的必备条件。运动症状 静止性震颤:多数患者会出现手颤抖,就是一只手在静止不动时会不由自主地颤抖,手指会出现数钱或搓药丸样动作,可逐渐蔓延至四肢,肌肉僵硬,也可见于唇、下颌等部位。肌强直:帕金森病患者的身体比较僵硬。在帕金森病早期,患者会自我感觉动作比较笨拙、颈部活动不灵活、腰部发硬等,患者常误认为是颈椎病所致,由于不重视而延误治疗时机。动作缓慢:帕金森病患者一般会有不同程度的动作迟缓。在早期患者常表现为穿衣、系扣子、系鞋带等动作迟缓。随着病情发

展,患者动作迟缓症状会逐渐加重。步态异常:在帕金森病中后期,患者动作迟缓会很明显,出现平衡障碍、步态异常,起身困难,站立时不自觉地会向后仰,迈步时经常控制不住步伐,身体会不自觉向前倾,起步后对下肢的控制能力变差,一旦起步便不容易停止。非运动症状 帕金森病的非运动症状包括:睡眠障碍,嗅觉减退甚至失灵,排尿障碍,便秘,多汗,抑郁,烦躁、幻觉等,其中较为常见的是焦虑和抑郁。约70%的患者伴有焦虑症状,经常感到紧张不安;约50%的患者出现抑郁症状,常表现为情绪低落、自我评价降低等,严

重时还会出现自杀倾向。治疗措施 目前,帕金森病的治疗措施较多,有中医治疗、药物治疗、康复治疗、手术治疗、心理治疗等。其中,药物治疗是常见的临床治疗措施。但是,任何治疗措施都不能完全治愈该病,只能控制或延缓病情的发展。预防措施 养成良好的生活习惯:在日常生活中,人们应规律作息,早睡早起,多吃新鲜的水果和蔬菜,避免摄入刺激性食物,戒烟。适度运动:每周3次~5次中等强度运动,每次持续30分钟~60分钟。长期坚持适度运动可以有效降低患帕金森病的概率。学会释放压力:在现实生活中,人们要采取有效方式释放精神压力,保持心情愉快,减少分泌应激激素。做好防护:长期接触除草剂、杀虫剂等农药,以及被污染的空气,会增加帕金森病的患病率。保持适当的社交活动:有些中老年人在退休后减少了社交活动,导致语言功能逐渐退化,从而增加帕金森病的患病率。在日常生活中,人们应积极预防帕金森病,通过良好的生活习惯、适度运动、合理饮食等,延缓中枢神经系统退化,降低帕金森病的发病率。(作者供职于河南省开封市中医院)

胃溃疡的日常照护方法

□刘南南

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,它会给患者的日常生活带来不便和痛苦。以下是关于胃溃疡日常照护的指南,希望能帮助到大家。胃溃疡是指发生在胃黏膜的溃疡。胃溃疡的形成原因包括胃酸过多、幽门螺杆菌感染、长期服用非甾体抗炎药(如阿司匹林)、吸烟、饮酒及遗传因素等。常见症状有上腹部疼痛、饱胀感、恶心、呕吐和食欲减退等。**就医治疗** 就医检查 一旦出现上述症状,应及时就医。医生可能会

建议患者进行胃镜检查或呼气测试来确诊。治疗方法 根据检查结果,医生会制定相应的治疗方案。一般包括抗菌治疗、抑酸药物治疗和保护胃黏膜药物治疗。患者应严格按照医嘱完成整个疗程,切勿自行停药。饮食调理 饮食原则 少量多餐:避免一次性摄入大量食物,减轻胃部负担。软食为主:选择容易消化的食物,如粥、面条、蒸蛋、煮土豆等。忌辛辣刺激:避免食用辣

椒、咖啡、酒精等刺激性强的食物和饮料。慎食高纤维食物:虽然膳食纤维有益健康,但是在溃疡期间应适量食用,以免刺激溃疡面。保持水分:饮水充足可以帮助患者稀释胃酸,但是避免吃饭时大量饮水。生活方式调整 戒烟限酒 烟草和酒精是胃溃疡的敌人,应尽量避免。规律作息 保持睡眠充足,减少精神压力,因为精神压力过大是胃溃疡的主要诱因之一。适度运动 长期坚持适度运动可以增强体质,改善心情,但

是要避免餐后立即剧烈运动。体重管理 加强体重管理,维持健康的体重。肥胖会增加腹部压力,不利于胃部健康。心理调适 学习放松技巧,如深呼吸、瑜伽或冥想,有助于缓解精神压力。定期复查 即使症状缓解,患者也应按照医生建议定期复查,以确保溃疡面完全愈合,并及时发现可能的复发迹象。复查内容可能包括胃镜检查、呼气测试等。预防复发 健康饮食习惯 建立并坚持健康的饮食习惯,是预防复发

的关键。生活规律 保持规律的生活,避免熬夜和不规律饮食。积极治疗相关疾病 胃溃疡患者要积极治疗幽门螺杆菌感染、慢性胃炎等,以防相互影响。总之,胃溃疡的日常照护是一个综合性过程,涉及饮食、生活习惯、心理健康等方面。科学治疗、合理饮食、健康生活方式的调整,可以有效控制病情,减少复发,让胃部健康起来,从而享受更加美好的生活。(作者供职于山东省金乡宏大医院)

血糖检测知多少

□刘非凡

随着生活节奏的加快和饮食结构的改变,糖尿病逐渐成为威胁人类健康的“隐形杀手”。**血糖监测的重要性** 血糖监测是糖尿病患者日常管理的重要组成部分,对控制病情、预防并发症具有重要意义。患者定期监测血糖,可以及时了解自己的血糖水平,从而调整饮食、运动和药物治疗,使血糖控制在正常范围内。此外,血糖监测还可以帮助医生评估治疗效果,制定更合理的治疗方案。**血糖监测的方法** 指尖血糖检测 指尖血糖检测是常见的血糖监测方法,先采集指尖血液样本,再使用血糖仪测量血糖水平。这种方法具有操作简便、快速准确的特点,适用于日常监测。然而,患者需要保持手部清洁,避免感染。同时,血糖仪也需要定期校准,以保证测量结果的准确性。当指尖血糖检测结果出现异常时,患者应及时到医院进行静脉血糖检测。静脉血糖检测是更为精确的一种检测方法,通过抽取静脉血样来检测血糖水平。与指尖血糖检测相比,静脉血糖检测结果更为稳定,且不受操作技巧和环境因素的影响。**动态血糖监测** 动态血糖监测是一种新型的血糖监测方法,通过佩戴在身上的小型设备,实时监测血糖水平。这种方法可以提供更为全面的血糖数据,帮助患者了解血糖波动情况。需要注意的是,动态血糖监测需要在医生指导下进行。**血糖监测的注意事项** 检测频率 糖尿病患者应

根据自身的病情和医生建议,合理安排血糖检测频率。一般来说,病情稳定的患者可以每周检测2次~3次;病情不稳定或正在调整治疗方案的患者,应增加检测频率,以便及时调整治疗方案。检测时间 血糖检测的时间也很重要。建议在餐前、餐后2小时,以及睡前进行血糖检测。此外,如有特殊症状或疑虑,也可以随时进行血糖检测。饮食与运动 饮食和运动是影响血糖水平的重要因素。在进行血糖监测时,患者应保持饮食和运动的稳定性,以便准确测量血糖水平。同时,根据血糖监测结果,患者可以调整饮食结构和运动方案,能有效控制血糖。**血糖仪的使用与保养** 在使用血糖仪时,患者应确保手部干燥、清洁,并按照说明书正确操作。血糖仪应存放在干燥、阴凉的地方,避免阳光直射和高温。**异常情况的处理** 在血糖监测过程中,如发现血糖水平过高或过低,患者应立即采取相应措施进行处理。**血糖监测与心理健康** 糖尿病患者面对血糖监测时,可能会产生焦虑、恐惧等负面情绪。这些情绪不仅影响患者的生活质量,还可能对血糖控制效果产生不利影响。因此,患者应保持积极心态,将血糖监测视为管理糖尿病的一种手段,而非负担。同时,患者应积极寻求家人、朋友和医生的支持,参加糖尿病科普讲座,了解糖尿病知识,有助于减轻心理负担,提高生活质量。(作者供职于河南省永煤集团总医院)

动态心电图检查的作用

□刘萍

在现代生活,心脏健康成为人们关注的焦点之一。心脏疾病的早期诊断和预防,对于保障患者生命安全和提升生活质量至关重要。作为一种重要的心脏疾病诊断工具,动态心电图检查发挥着关键作用。动态心电图检查,是一种能够连续记录24小时或更长时间内心电活动的检查方法。它通过佩戴一个便携式的心电记录器,在患者日常生活中实时捕捉和记录心电波形的变化。这种检查不受时间和地点限制,能真实反映患者的心脏状况。**动态心电图检查的主要作用** 早期发现心脏问题 许多心

脏疾病在早期可能没有明显的症状,但心电活动已经出现异常。动态心电图可以从长时间、连续监测心电活动,从而发现潜在的心脏问题,有助于在疾病初期进行干预和治疗。**评估心脏功能** 长时间的心电监测,医生可以全面了解患者的心脏功能。这包括心脏跳动是否规律、是否存在心肌缺血、心肌负荷是否过重等。这些信息对于判断患者病情的严重程度、制定个性化治疗方案,以及评估治疗效果具有重要意义。**指导治疗方案** 动态心电图检查结果,可以为医生制定个性化的治疗方案提供重要依据。比如,心

律失常的患者,医生可以根据监测结果选择合适的药物或手术进行治疗;对于心肌缺血的患者,医生可以根据监测结果评估病情的严重程度,并制定相应治疗方案。**评估治疗效果** 在治疗过程中,动态心电图可以监测患者心脏状况的变化,评估治疗效果。对比治疗前后的心电图变化,医生可以了解治疗是否有效、病情是否缓解等信息,从而及时调整治疗方案。**疑似心律失常、心肌缺血等** 心脏疾病患者 这类患者需要通过动态心电图检查来评估病情的严重程度,以及制定治疗方案。**服用某些可能影响心脏功能的药物** 某些药物可能对心脏

等严重心脏事件,从而提前采取干预措施。**动态心电图检查人群** 有心脏病家族史的人群 这类人群可能存在遗传性心脏病风险,需要定期进行心脏健康检查。经常出现心悸、胸闷、气短等症状的人群 这些症状可能是心脏疾病的早期表现,需要进行动态心电图检查,以明确诊断。**疑似心律失常、心肌缺血等** 心脏疾病患者 这类患者需要通过动态心电图检查来评估病情的严重程度,以及制定治疗方案。**服用某些可能影响心脏功能的药物** 某些药物可能对心脏

产生影响。为了确保手术安全,患者应将自己正在服用的保健品告知医生,并遵循医生的建议。总之,在手术前,患者应将自己正在服用的所有药物和保健品告知医生。医生会根据患者的具体情况进行评估,并给出相应的调整建议。患者应严格按照医生的建议进行药物调整,以保障手术和麻醉的安全。同时,患者应了解手术前后的饮食等生活的注意事项,以促进术后康复。患者理解并遵循医生的建议,是确保手术顺利进行和术后康复的重要步骤。(作者供职于广东省韶关市翁源县人民医院麻醉科)

手术前用药与保健品使用的注意事项

□胡小福

在手术前,为了确保手术和麻醉的安全性,医生会根据患者的具体情况对某些药物和保健品应用方案进行调整。以下是一些常见药物和保健品在手术前的调整建议。**降糖药物** 如果手术前患者血压偏高,需要进行降压治疗。一般情况下,患者在手术前一天和当天的药物应照常服用。常用的降糖药物包括:钙拮抗剂、血管紧张素II受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、利尿剂和α受体阻滞剂、β受体阻滞剂。然而,血管紧张素II受体阻滞剂和血管紧张素转化酶抑制剂在麻醉期间可能使血压降低过低,医生可能会建议患者暂时

停用。如果正在服用这些药物,患者应及时告知医生。**降糖药物** 降糖药物可以帮助糖尿病患者控制血糖水平。在手术前禁食期间,患者继续使用降糖药物可能增加低血糖风险。因此,手术前是否需要停用或调整降糖药物剂量,应由糖尿病专科医生和麻醉医生共同决定。**类固醇药物** 类固醇药物常用于减轻炎症,治疗过敏和风湿等疾病。人体也会自然分泌这类激素,以调节血压和血糖。正在接受类固醇治疗的患者需要手术时,一般需要继续服药以稳定病情。但类固醇也会带来一些手术风险,如伤

口更难愈合和易感染。因此,在病情允许的情况下,接受高剂量类固醇治疗的患者,在手术前可能需要逐步减少剂量;长期使用导致肾上腺功能减退的患者,可能需要增加剂量。**抗血小板药物和抗凝药物** 如阿司匹林,可以防止斑块脱落形成血栓;抗凝剂,如华法林、利伐沙班,可以防止血流停滞导致的心栓。这些药物能有效预防血栓相关性疾病,但也会增加出血风险。因此,在手术前,医生会评估患者是否继续、减少或停止使用这些药物,以平衡血栓与出血的风险。**口服避孕药** 口服避孕药含雌

激素和黄体酮,模仿怀孕状态来抑制排卵,从而避免怀孕。然而,这种药物与肺血栓栓塞的风险有关。在围手术期,由于患者身体应激反应和其他因素,口服避孕药会增加深静脉血栓的风险。对于正在口服避孕药的患者,这种风险可能更高。因此,建议在手术前4周和手术后2周,医生建议患者停用口服避孕药。**保健品** 保健品形式多样,方便消费者使用,它们主要用于补充饮食中的营养或特定功能成分。然而,在手术前,一些保健品可能干扰手术和麻醉过程,如影响血压、心率、麻醉效果,增加出血风险

或影响血糖。为了确保手术安全,患者应将自己正在服用的保健品告知医生,并遵循医生的建议。总之,在手术前,患者应将自己正在服用的所有药物和保健品告知医生。医生会根据患者的具体情况进行评估,并给出相应的调整建议。患者应严格按照医生的建议进行药物调整,以保障手术和麻醉的安全。同时,患者应了解手术前后的饮食等生活的注意事项,以促进术后康复。患者理解并遵循医生的建议,是确保手术顺利进行和术后康复的重要步骤。(作者供职于广东省韶关市翁源县人民医院麻醉科)

怎么做好脑卒中康复

□刘艳芹

脑卒中,亦称中风,是一种严重的脑血管疾病,它可能引发身体一侧或双侧的瘫痪,以及言语不清、吞咽障碍、认知障碍等一系列严重后果。虽然脑卒中带来的挑战重重,但是通过适当的生活方式调整和康复治疗,患者仍有希望恢复部分功能,甚至重新拥抱健康的生活。

生活方式的调整

饮食调整 在饮食方面,患者应坚持营养均衡,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物,同时减少摄入高脂肪、高糖分、高盐分的食物。保持充足的水分摄入,有助于预防便秘和减轻身体的负担。**适度运动** 根据患者的身体状况,制定合适的运动方案。比如,适度进行有氧运动(散步、慢跑等),有助于提高心肺功能和减少心血管疾病的风险。同时,进行肌肉力量训练和平衡训练,有助于恢复肌肉力量和平衡感。

生活习惯的调整 保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。同时,避免吸烟和过量饮酒,以免对身体造成不良影响。

情绪管理 脑卒中可能让患者产生焦虑、抑郁等情绪问题。因此,患者需要学会情绪管理,保持积极的心态,与家人和朋友保持良好的沟通。

康复的重要性

脑卒中康复是一个长期的过程,需要患者、家庭和医疗团队的共同努力。康复治疗,可以帮助患者恢复肌肉力量、平衡感、协调性,提高日常生活能力,减少并发症的风险。同时,患者可以重建自信,提高生活质量。

康复治疗的建议

物理治疗 专业的物理治疗师进行评估和治疗,制定适合患者的康复计划。物理治疗可以帮助患者恢复肌肉力量、平衡感、协调性等。

言语治疗 对于言语不清的患者,言语治疗可以帮助他们恢复语言功能和提高沟通能力。

认知训练 对于存在认知功能障碍的患者,认知训练可以帮助他们提高记忆力、注意力和解决问题的能力。

心理治疗 对于有情感障碍的患者,心理治疗可以帮助他们缓解焦虑、抑郁等,提高生活质量。

家庭与社会的支持

家庭支持 家庭是患者康复的重要支持者。患者家属应给予患者充分的关心和鼓励,帮助患者建立自信,提高生活质量。同时,患者家属应积极参与患者康复工作,协助患者进行日常生活的训练和调整。

社会支持 社会各界应加强对脑卒中康复的宣传和教育,提高公众对脑卒中康复的认识和理解。社区、医疗卫生机构等应提供必要的康复服务和资源,为患者提供便利和支持。

定期评估与调整

在康复过程中,定期评估患者的身体状况和康复效果是非常重要的。定期对患者进行评估,了解患者的康复进展和存在的问题,及时调整康复计划和治疗方法。同时,患者也应积极参与评估过程,对自己的身体状况有清晰的认识,以便更好地配合治疗和康复。

保持积极心态

总之,脑卒中康复是一个长期的过程,需要患者、家庭和医疗团队的共同努力。通过生活细节的调整和康复治疗,患者可以逐步恢复部分身体功能和提高生活质量。在这个过程中,患者保持积极的心态,与家人和朋友保持良好的沟通,是非常重要的。

(作者供职于山东省淄博市临淄区人民医院)