

男科疾病保健系列报道之三

饮食调节,前列腺保健的第一步

治疗前列腺炎单靠吃药、输液效果并不理想,因为前列腺有一层脂质包膜,一般药物不易穿透。针对这一现状,人们开始借助专业设备将药物直接导入病变位置,同时使组织细胞通透性增高,促进药物的吸收。在这种情况下,前列腺腔内靶向通融技术应运而生,为不少患者带来了福音。对此,南京建国男科医院泌尿科郑世广主任医师表示,虽然治疗技术在不断进步,但维护前列腺健康最重要的还是要做好日常保健。

脂肪性食物摄入过多小心前列腺癌

有研究表明,脂肪性食物摄入过多会增大前列腺癌的患病风险,而大豆蛋白类的饮食会减少其发病率。这是因为大豆蛋白类食物中含有丰富的植物性雌激素,其化学结构与人体内的雌激素相似,对雄激素有一定的抑制作用(雄激素中的睾酮比率增加是前列腺癌的重要发病因素)。因此,预防前列腺癌一定要控制好食物总热量中脂肪所占的

比例。此外,男性还应少吃辛辣刺激性食物、适度限酒,以减少前列腺充血的机会。香烟中的烟碱、焦油等有毒物质,不但可以直接毒害前列腺组织,还能干扰支配血管的神经功能,影响前列腺的血液循环,所以戒烟对维护前列腺健康也很重要。

多锻炼、多喝水、不憋尿

久坐不锻炼一方面会使会阴部血液循环变慢,直接导致会阴及前列腺部慢性充血淤血,另一方面会使抵抗力下降——引发前列腺炎症的病菌有来自尿道的,也有通过血液和淋巴传过去的,感冒也可成为诱因。多喝水勤排尿,可使尿液冲洗尿道,阻止细菌逆行向上引发感染。长期憋尿不仅容易滋生细菌,还会让膀胱充盈肿大,血流不畅,加重前列腺水肿。此外,一些慢性前列腺炎患者在配合药物治疗的同时不妨尝试温水坐浴。温水既可以刺激局部的血液循环,帮助缓解症状,又能清洗掉外阴周围的灰尘、细菌等。 快报记者 李鑫芳

三八节,八一医院鼓楼区送健康

3月8日上午,由省妇联、市妇联、鼓楼区妇联及鼓楼区劳动局联合举办的“三八架金桥,春风送岗位”活动在山西路广场举行。除提供大量招聘岗位外,主办方及活动参与单位还为现场女性提供法律、政策及健康咨询。八一医院作为唯一一家“送健康”机构应邀参加,其妇产科出动了包括主任史佃云在内的

三名主任医师,现场为女性提供义诊服务,并免费发放健康体检卡。“女性可持本卡到八一医院妇科进行妇科体检一次,就诊时出示此卡可免普通挂号费,子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈糜烂等门诊微创手术可通过此卡得到20%的费用援助。”八一医院的相关负责人介绍道。 快报记者 李鑫芳

延缓进入尿毒症 控制血压是关键

3月12日是第四个世界肾脏日,今年的主题是“稳定降压,保持肾脏健康”。上周四,由快报和南京博大肾科医院共同推出的肾病公益讲座及专家义诊活动吸引了大批读者参与。江苏名中医、国务院特殊津贴专家王钢教授所做的《控制血压是延缓进入尿毒症的关键》的讲座让在场的读者受益匪浅。记者整理了讲座的主要内容,希望对其他读者能有所帮助。



资料图片

高血压可加速肾功能恶化

很多人血压一升高就盯着看心血管内科,其实血压和肾脏的关系非常密切——高血压与肾实质的损害可形成恶性循环。高血压如果没有得到及时、正确的治疗,会破坏肾脏血管,导致肾脏供血不足,引起肾脏功能的损坏。反过来,肾脏受到损害后将不能正常释放维持血压平衡的激素,从而使高血压的情况更严重。在各种原发性或继发性肾实质性疾病中,包括各种肾小球肾炎、糖尿病肾病、梗阻性肾病等,合并高血压者可达80%-90%。目前,高血压已被认为是加速肾功能恶化的第一位独立危险因素。此外,与同等水平的原发性高血压相比较,肾性高血压的眼底病变更重,心脑血管并发症更多,更易进展成恶性高血压,其预后较原发性高血压差。

高血压肾病如何控制血压

伴有肾脏损害或有蛋白尿的患者(24小时尿蛋白>1克),控制血压宜更严格,一般建议血压应控制到125/75mmHg。但应避免使血压过急下降,同时注意观察在血压下降时肾功能的变化。降压药物的选择必须慎重,有肾损害的患者一定要避免使用利尿剂。经常或过分使用利尿剂能导致血容量下降和激活肾素-血管紧张素系统,应尽量少用。如复方降压片、珍菊降压片等复方降压药均含利尿剂,慢性肾衰以及高尿酸不宜长期服用。如果降压效果不好,可两种或多种合用,最好不要换药,特别是在冬季。

降压药并非越贵疗效越好

不少人认为降压药越贵疗效越好,便宜的药不仅降不了压还会损害肾脏。事实并非

如此。对广大慢性肾衰高血压患者来说,服用降压药是必需,也是长期的,如果降压药过于昂贵必然会带来巨大的经济负担。王教授特意为患者整理出了几种既便宜,降压效果又好,又不损害肾功能

的药物: (1)心痛定(硝苯地平) 日10mg,一日三次,或20mg,一日三次。该药属钙离子拮抗剂,除了降压外,还可减轻肾脏肥大,减轻残余肾组织的代谢等以保护肾脏。副作用头痛、心悸、面红、有的出现水肿等。

(2)尼群地平,与心痛定同为钙离子拮抗剂。服用剂量及副作用基本相同。

(3)开博通 25mg,一日三次。为ACEI短效制剂,具有确切的保护肾功能作用,副作用咳嗽、高血钾。血肌酐大于300 umol/L时需有医师指导下使用。

(4)呋塞米 1mg,一日三次,或2mg,一日三次。该药属α1受体阻滞剂,可以逆转左室肥厚,改善脂质代谢。副作用乏力、眩晕、体位性低血压。首剂宜减量(0.5mg),就寝前服用。

(5)可乐定0075-015mg,一日两次,以后每2-3日可逐渐递增,该药属中枢交感神经阻滞剂,可以活化中枢神经系统中抑制性α2受体。副作用为眩晕、口干、偶有体位性低血压。

快报记者 李鑫芳

女性健康 短信台 移动、联通、小灵通用户发短信至: 13612610192 (短信1元/条,资费另计) 主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉

132***0521 有个朋友怀孕了,可是她又得了宫项炎。请问一下,这样是否会对胎儿有影响?

您好,建议这位朋友先做个“TCT”检测,如这项检测结果无异常,那一般情况下对胎儿不会有影响,建议分娩后再进行治疗。但如果病情比较严重的则可以考虑终止妊娠或是采取其它保守措施,一边安胎一边治疗。

139***2984 医生你好,我发现自己最近白带呈粉红色,这会有什么影响吗?

您好,您这种情况需要考虑阴道炎或宫颈炎的可能,建议您暂时不要同房,明确诊断后对症治疗,切勿随意滥用洗液,做好日常护理。另外,最好夫妻同时检查治疗,以免交叉感染。

137***2194 今天去医院体检发现左侧附件区有囊肿,我25岁,还没结婚,如果治疗的话,什么方式最好?

您好,这种情况建议采用八一医院的“奥洛克导航微创电极系统”进行微创治疗,不开刀,无需住院,术后第二天在医生指导下即可正常生活和工作,保留卵巢等正常器官及其功能。

150***3759 本来跟老公说暂时不要孩子了,这会却发现怀孕了,快3个月了,我该怎么办?

您好,为了您和宝宝的健康,医学上建议重视第一胎。若碍于种种原因不想要这个孩子,请一定要选择正规的专业的医疗机构行人流术。目前,“减压可视无痛人流术”能够大大降低因人流术而导致的怀孕率。

“吴阶平医学基金会助力男性健康工程”吹响男性健康集结号

六千男士力揽健康普查热潮

据悉,日前,中国性学会及吴阶平医学基金会领导专程从北京来到“男性健康基金援助工程”现场——南京建国男科医院,对工程开展至今的患者满意度、医疗团队、医疗设备、规范行为、服务流程、援助基金落实情况等进行严格考核。专家们对南京建国男科医院工程进行的情况给予了肯定和高度评价,同时指出通过基金会审核的十二项男科前沿技术在本工程中得到了规范及有效的运用。

另据了解,“吴阶平医学基金会 男性健康基金援助工程”在南京建国男科医院开展至今,受到江苏及周边地区男性朋友的广泛好评,六千余名男性争相领取援助基金,频频掀起疾病治疗的热潮。笔者还了解到,近日男性朋友中流行着这样的问候语,“你领了旅游券、商场消费券,还领过男性健康援助基金啦?”“前列腺炎的老毛病应该去参与男性健康工程!”“你是轻松男人吗?”……一些男性朋友甚至结伴赶往男性健康工程现场,大家都想趁这个难得的机会解除困扰多时的疾病。获悉这些情况后,笔者走进南京建国男科医院,向男科专家了解相关情况,给男性朋友提供更多的医疗信息。



据中国性学会在南京建国男科医院现场统计:截至3月8日,本次“男性健康基金援助工程”已就诊的六千余名患者中,前列腺疾病患者达到2254例,泌尿感染患者1436例,男性性功能障碍、不育症患者1365例,包皮包茎修复术1093例,阴茎神经敏感降低术475例,精索静脉曲张术207例。

走出健康误区 树立正确就医观

全国著名男科专家、南京建国男科医院郑世广主任医师介绍,男性健康之所以出现如此令人堪忧的状况,多是由于男性朋友业已存在的健康误区所致。一旦发现身体出现了什么异样,他们往往避而不谈,甚或对不断恶化的状况“充耳不闻”,导致多数男科疾病错过了早期的最佳治疗时机,继而反反复复,迁延难愈。

另外,郑主任介绍,目前,男性健康的误区主要体现在以下几方面。(1)男科门诊等同于性病门诊。其实,性病仅仅是男科疾病中的一个分支,男科是专门研究男性生殖系统的结构、功能的综合学科。(2)好面子,不去看病。在重重的心理压力下,男性看病的频率要比女

性低28%。多数重病男性患者承认是因为长期不去医院就诊,才把小病养成了大病。因此,男性朋友应积极了解男性健康知识,树立正确就医观。

男科前沿技术 让前列腺无“炎”

笔者在“男性健康基金援助工程”现场南京建国男科医院前列腺疾病诊疗中心参观时,该中心曾超主任介绍了一例典型前列腺疾病的病例。

无锡患者高先生几个月前出现尿痛、尿频、尿不尽、会阴部疼痛并伴有性功能下降的症状,由于羞于就医,高先生一开始强忍着病痛,忍无可忍后,便到药店买消炎药服用。刚开始症状的确有所缓解,渐渐地他发现症状开始加重,工作时频频跑厕所,同事异常的眼光让他甚是羞愧。而后高先生也到

当地医院治疗过,效果却不明显,反而被折腾得身心疲惫。

看到“男性健康基金援助工程”的相关报道后,高先生赶至南京建国男科医院参与“男性健康基金援助工程”。接诊专家在详细了解高先生的病史后,为高先生进行病菌检测及病菌敏感试验,确诊高先生患的是慢性前列腺炎。做了药敏试验后,专家为他制定了一套规范的治疗方案,针对性用药,并配合男科前沿技术“腔内靶向通融消融技术”进行治疗,促进药物的吸收,几天后高先生的症状就有了明显好转,性功能也有一定程度的恢复,在接受吴阶平医学基金会提供的全部治疗费30%的健康援助后,高先生激动地说,“终于不用再躲避同事了!”

曾主任分析,高先生的病情,最初可能只是急性前列腺炎,但由于健康意识不高,未能

及时到专科医院就诊,延误了病情。南京建国男科医院临床资料证实,只要精确诊断、专业规范治疗,前列腺炎是可以治愈的,但关键是要专业、规范。

专业规范 泌尿感染“终结者”

笔者在南京建国男科医院泌尿感染诊疗中心走访时,该中心周江水主任向笔者介绍了一个病例:前两天,我接诊了一位泌尿感染患者林先生,该患者去年在我院接受过治疗,当时林先生的症状已有明显好转,却没有遵医嘱,进一步治疗。最近几天,林先生又开始觉得有点不对劲——尿频,有时不到半个小时就要去一次厕所,尿道口红肿,有白色分泌物,很象以前尿道炎的症兆。他自己很困惑,难道尿道炎也“冬眠”,过了春天它就“醒”了?

经过检查,林先生的确是尿道炎复发,不过并非他想象的尿道炎“冬眠”醒来引起的。我们分析,该患者去年接受尿道炎治疗后,自以为临床症状改善,认为是治好了,却没有遵医嘱,进一步巩固治疗,且冬季气温偏低,病菌不容易滋生,所以虽然各种症状消失,却没有真正痊愈。随着气温回升,病菌有了繁殖的条件,一旦出现诱因,疾病也悄然复发。

根据林先生的情况,我为其做了病原体细菌培养,确诊林先生尿道炎复发的原因;又做了药敏试验,并为其制定了针对性的治疗方案,药物配合男科前沿技术“CRS潜透半导体激光技术”系统治疗,加速药物的吸收,使药物直达病灶,杀灭病原体,使疾病在疗程内痊愈。同时我告诉林先生,现在做该项治疗,可获吴阶平医学基金会提供30%的治疗费援助基金。听了我的建议后,林先生表示这次一定按疗程把病治好,以免留下后患。

周主任分析,其实男性在春季遭遇泌尿感染并非个例,春季本身就是泌尿感染的高发期,尤其是在春节期间人们走亲访友,饮食起居不可避免的变化,造成人体抵抗力下降,而气温回升后对病菌滋生有利,各种泌尿感染病原体就趁虚而入了。如果有泌尿感染病史,复发的可能性就更高。

另据了解:截止3月31日,“男性健康基金援助工程”期间,男性朋友前往南京建国男科医院就诊,即可获得全部治疗费、手术费30%的男性健康援助基金。此外由于每天接诊人数较多,医院还特意开通男性健康基金援助专线025-52238888,方便患者选择最佳就医时间。

刘悦