

# 降温,前列腺疾病出现就诊小高峰

门诊播报:进入冬季不少慢性前列腺炎患者的不适症状会更明显,甚至加重。这主要是因为天冷后通过汗液排出的水分减少,经肾脏排出的量增加,从而增加膀胱负荷。另一方面寒冷的天气会在一定程度上削弱人的抵抗力,同时还会让前列腺发生腺体收缩、血管扩张,导致尿道内压增加,而这又会加重前列腺液的淤积,使尿频、尿急等症状更明显。近日,记者从“第十次全国男性健康免费普查(江苏站)”现场了解到,自南京大幅度降温以来,普查承办医院南京建国男科医院日均接诊量达200多人次,其中有33%的患者是因为前列腺疾病前来就诊的。

## 【提醒】 气温下降别忘喝水、保暖

“气温降低饮水量减少,易造成尿液浓缩,排尿次数减少,这也是引发尿路感染甚至是前列腺炎的一个诱因。”建国男科科长杨保民解释说,正常情况下,前列腺液被陆续排放到尿道后,可随着每次排尿而冲洗到体外。但如果排尿间隔过长,前列腺液就会长时间积聚浓缩,可诱发感染。因此,如果

没有心脏病和肾脏病等对饮水有特殊限制的疾病,男性最好养成定期补充水的习惯,同时不要憋尿。长期憋尿不仅容易滋生细菌,引发泌尿感染,还会让膀胱充盈膨大,引起局部压力增大,血流不畅,从而加重前列腺水肿。此外,杨院长还提醒说,前列腺具有喜热怕冷的特性,寒冷天气使交感神经兴奋性增强,导致前列腺腺体收

缩、腺管和血管扩张,造成慢性充血、尿道内压增加,严重时可引起逆流,这些都不利于前列腺的健康。所以气温下降后男性要注意下体的保暖,不要久坐在凉物上或潮湿、高温的地方,因为寒、湿、热的刺激可以使交感神经兴奋增强,导致尿道内压增加引起逆流。特别是慢性前列腺炎患者,一定要保持会阴部和小腹部温暖和干燥,这样有利于降低盆腔的肌肉紧张,减轻排尿的压力,缓解由于肌肉紧张引起的盆腔疼痛。同时,要养成良好的个人卫生习惯,特别注意保持外阴部的清洁和干燥。

## 【建议】 不妨尝试坐浴,适当进行锻炼

针对慢性前列腺炎患者,杨院长建议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,又能清洗生殖器周围的灰尘、细菌等。此外,这类患者还应从身体和心理两方面着手进行冬季保健。身体上,首先要进行适当的锻炼,因为这些东西可以扩张血管,使前列腺充血。心理上,慢性前列腺炎虽然难治,但只要准确诊断,合理治疗就能战胜它。所以不要因为久治不愈就放任自流或过度紧张。其次,不要把前列腺疾病与不育、性功能低下、性病画上等号。从前列腺炎发展到性功能低下甚至不育是一个很漫长的过程,只要进行科学的治疗就可以避免这些后果;性病能引发前列腺炎,但前列腺炎不能引发性病,它与性病是两个截然不同的概念。

快报记者 李鑫芳



## 昆山读者问:

我今年32岁,结婚3年了,这么长时间老婆一直没怀孕,以前我就发现阴囊肿大,有沉重及坠胀感,干点力气活就会加重,休息一会就好了,以为是工作劳累的就没放在心上。最近单位组织体检,我查出患有精索静脉曲张,医生还告诉我这个病可能影响生育。这个病严重吗?

## 南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

精索静脉曲张是男性不育的主要原因之一,由于精索静脉的迂回、曲张阻碍了睾丸的血运,引起睾丸局部温度升高,睾丸缺氧,有毒性的代谢产物集聚,使得精子的活力和数量发生异常而引起男性不育。目前最有效的治疗方法是手术。推荐采用男科前沿技术“针式显微通脉技术”治疗,术后,可有明显改善精液质量,提高自然受孕率。“第十次全国男性健康免费普查(江苏站)”期间,至我院接受该项治疗可获吴阶平医学基金会提供的免费普查及200元的治疗援助基金。

## 白下区读者问:

我患有慢性前列腺炎很久了,现在我也放弃治疗有一段时间了,我还是想彻底的治好,前列腺炎到底能不能完全治好呢?

## 南京建国男科医院主任医师徐良:

前列腺炎完全可以治愈,关键是科学规范。前列腺炎病程长,反复发作,治疗不可半途而废,慢性前列腺炎迁延不愈可引起反复发作的泌尿感染及功能障碍、男性不育等。同时因前列腺腺体有一坚硬的脂质包膜,使药物很难渗透到前列腺病患部位,一般的药物治疗起不到好的疗效。被誉为前列腺疾病治疗金标准“腔内介入靶向通导技术”已在我院临床推广运用,使坚硬的脂质包膜“溶解液化”利于药物渗透,临床疗效显著,备受患者及男科同行赞誉。

# 食疗解除老便秘 真爽!

金银花、菊花、绿茶各30克水煮,滤出茶水加黑豆皮100克、山楂30克煮,马齿苋与芹菜叶300克炒干(约浓缩40倍)加入药粥中,继续小火熬,老便秘三餐食用,次日清晨即可轻松排出油滑大便。

此御用古方本源于民间。当年乾隆下江南,饮食失调而便秘,老方丈献此方救驾,乾隆用此药膳,畅快如厕,效果奇佳,龙颜大悦,遂收归宫藏御用“国宝秘方”。

军事医学科学院专家整理医学古籍,发现此方,重点研究改良,以金银花、菊花、绿茶、黑豆皮、山楂、马齿苋、芹菜叶、海藻共8味纯食疗原料,制成食疗通便奇方。经国家批准,以现代生物技术,在北京制成“御品膳食

通”胶囊面世。

专家评价御膳通4大特色:1、高效:服用次日清晨即可畅快排便。2、清宿便毒便:大量膳食纤维簇群洗刷肠壁,增强肠蠕动,吸油降脂清宿便。3、通养结合、调理肠道:促进菌群平衡,恢复自主排便功能,一周即可养成一天一次规律排便,用量越来越少,效果越来越好。4、安全:该方不含任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可用。

老便秘体会:天天便秘忧心忡忡;用御膳通顺畅通便全身轻松!仅需晚餐服几粒,次日即可畅快排便,一解便秘烦恼。

咨询电话:025-57716276 经销地址:鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼

## 她健康

# 减肥不当引起妇科疾病

减肥瘦身是爱美女性永恒的话题,但过度节食和不当的减肥方式,会给身体带来极大危害,尤其可能引发一些妇科病。

## 案例一:节食引发闭经

吴女士服用某减肥药一年了,原来60公斤的体重减到了40多公斤,可体重是减了,新的烦恼事却也来了:她连着好几个月都没有来例假。刚开始还以为是自己怀孕了,可到医院去检查,却根本没有“喜”,她这才着急了,在医院做了一系列的详细检查后,妇科专家告诉她,这是她乱吃减肥药和过度节食引发的闭经。

专家解答: 体重过轻可导致代谢和内分泌紊乱。过度节食是造成这种状况最常见的原因,医学上称为神经性厌食症。体重下降造成闭经较为迅速,而体重即使恢复了,内分泌功能也不会很快恢复,而且体重上升也不是一朝一夕可以完成的,所以病人可能会在较长时间内处于低雌激素状态。雌激素长期缺乏会带来诸如内外生殖器官和乳房的萎缩,以及骨质疏松等状况。

对策:1.对于闭经的厌食患者来说,应该在妇科内分泌医生的指导下,进行雌孕激素补充治疗的,渐渐地在增加脂肪组织的基础上恢复雌激素与雌激素的比例及正常的代谢。

2.矫正行为,适当更换环境,慢慢改变旧有习惯,逐步促进饮食由少至多,使体重每周增加1至2公斤。

## 案例二:塑身内衣引发阴道炎

刘小姐花两千多元钱买了套塑身内衣,穿上它倒是“收腹挺胸”了,可正当她觉得这钱花得值的时候,开始感到下半身被什么东西灼透了似的,火辣辣地刺痛,于是前往医院求诊,医生诊断其为阴道炎,惹祸的就是那套塑身内衣。

专家解答:很多女性塑身内衣一般为化纤材料,透气性差,不吸汗,长期穿着易致接触性皮炎和阴道炎。此外,长时间穿束身衣可致血液循环不畅和汗液排泄不畅,导致外阴处潮湿,潮湿的环境有利于霉菌的生长,惹发女性的霉菌性阴道炎。

对策:1.尽量不要穿太过紧身的内衣内裤和有特殊塑身功能的内衣内裤,尤其是夏季,内衣裤一定要选择吸汗性能好、无刺激的棉织品。2.如果要穿美体内衣,必须购买质量信誉和质地都较好的正规品牌产品,并要特别关注自己身体的每一点变化,有不适反应时就别再穿了,免得变美不成反生病。3.每次不要穿着超过4小时,且不能天天穿。

## 美丽诀窍

# 冬季祛斑不妨尝试物理治疗

“我现在比夏天要白一点,但是脸上的色斑还是很清晰,怎么办啊?听说冬天比较适合祛斑,不知道是不是真的?有什么方法可以推荐?”从11月初开始,读者M的这条咨询短信就不断在短信平台出现。为了解决这位“心急”读者的燃眉之急,记者采访了江苏施尔美整形医院医学皮肤中心主任余惠娟教授,并整理了她的部分建议,希望对与M有同样疑问的读者能有帮助。

## 治疗色斑先分清是先天的还是后天的

“黑色素其实是一种蛋白质,存在于皮肤基底层的细胞中间,经由细胞代谢的层层移动,到了肌肤表皮层形成雀斑、晒斑、黑斑等形状。”余教授介绍说,皮肤暗沉主要是因为黑色素,黑色素其实是一种蛋白质,存在于皮肤基底层的细胞中间,经由细胞代谢的层层移动,到了肌肤表皮层形成雀斑、

晒斑、黑斑等形状。要祛除这些斑,不管选择何种方式,治疗前一定要先分清是先天造成的还是后天造成的。从临床来看,后天形成的色斑较多,它的成因也比较复杂,像工作压力大、滥用药物及化妆品、防晒不到位、内分泌紊乱等都可以成为诱因。后天色斑如黄褐斑,可通过内调和外部用药来治疗。而先天性的,如雀斑、咖啡斑,通过这种方式治疗效果就不会太好。不过若如此类药物治疗效果不理想的话,通过物理治疗都能有很大改善。目前OPT脉冲技术是物理治疗领域较为先进的一种技术,尤其是第四代OPT激光技术。其安全性和针对性都非常好,可提供多种波长,不同的皮肤问题都可找到合适的治疗方式,选择面更宽。同时余教授提醒说,祛斑、美白不会一劳永逸。如果是接受这种物理治疗,那要非常注意治疗后前两个星期的保养。之后即便恢复,也应该常年防晒。

## 祛斑要有“疗程”意识

像色斑这样的皮肤问题,不是单靠一两种药物或一两种设备就可以解决的,它的治疗是一个系统的过程,所以祛斑你首先要有“疗程”意识。不要被各种立即见效的药物或化妆品所蒙蔽,滥用的后果只能是让皮肤损伤越来越大。此外,护肤还需从内外两方面进行。从内来讲,首先保持愉悦的心情,规律作息,不要熬夜,戒烟酒,合理饮食,同时还要学会自我调节。从外来讲,保养要适度,过度同样会损伤皮肤,比如洁面次数过多会造成皮肤自身抵御能力下降,所以这个季节你晚上洗脸时可以用洁面产品清除白天的污垢,早上的话直接用温水清洗即可。同时要做好保湿工作,可适当擦一些滋润的面霜,平时也应多喝水,不要在空调房待太久。

快报记者 李鑫芳

## 温馨提醒

# 胃食管反流易误诊、擅隐藏 该病全国首个大型宣教活动已启动

每100人中有6人患病,且发病率还在逐年攀升,但大部分患者从未听说过;虽然超过七成患者正忍受它的折磨,但主动就医率不足10%;该病易误诊、擅隐藏,过半患者得病不自知——这就是现在备受关注的食管反流病。本月,由“2009健康中国胃食管反流病健康促进会”组为发起,阿斯利康中国支持的首个胃食管反流病大型宣教活动启动。主办方

将组织全国9个主要城市的34家医院开展形式多样的患者教育活动。南京军区南京总医院积极参与,将于本周二下午3点在门诊10楼会议室举办义诊咨询活动。

据介绍,我国胃食管反流病的发病率为5.77%,但很多患者对此病的危害并不了解,仅靠服用胃药来缓解症状。但南京军区南京总医院消化科汪芳裕主任提醒说,因为该病是症状较复杂

的慢性病,患者很有可能因服药不规范而引发并发症,如食管炎、出血,有些患者甚至会出现哮喘、窒息等危险情况。如果该病长期得不到治疗,还有可能发展为食管狭窄,甚至诱发食管腺癌。所以患者如出现不明原因的失眠、顽固性慢性咳嗽、成年后出现哮喘(非过敏体质)和胸骨后不适,在其他科室久治不愈,须警惕胃食管反流病。快报记者 李鑫芳

## 医线快报

# 中大医院腹腔镜下根治前列腺癌

前列腺癌是一种老年性疾病,以往手术切除要开大刀,病人痛苦大恢复慢。近日,东南大学附属中大医院泌尿外科的专家们,在腹腔镜下为一名前列腺癌患者成功施行了前列腺癌根治微创手术。

据介绍,接受手术的患者是一位年过七旬的老年人,其

因尿路梗阻前来医院就诊,检查发现前列腺肥大,医生为患者施行了前列腺电切手术,病理检查意外发现患者患有前列腺癌,由于病情隐匿,B超、血液等相关检查均难以发现,临床上称之为偶发癌。如按传统方法手术需要开腹,创伤大,出血多、恢复慢。中大医

院泌尿外科专家经过讨论后,决定为患者施行腹腔镜下前列腺癌根治手术。经充分术前准备,该科陈明主任医师等专家在全麻下为患者成功施术。陈明教授提醒说,近年来前列腺癌的发率呈上升趋势,人们应高度重视日常体检和肿瘤筛查。通讯员 程守勤

# 别让银屑 遮住你人生的光芒

今年10月29日“世界银屑病日”,中国皮肤科领域的三大专业组织联合发起以“共同关注银屑病”为主题的新闻发布会,以提高全社会对银屑病的关注和正确认识。

其实,银屑病是由多因素诱导、多基因遗传的慢性皮肤炎症性疾病,全球患病率约为2%,我国患病率约为0.12%。中国医学科学院皮研所对320例银屑病患者调查发现:不了解银屑病的58.6%;仅有8.6%的患者曾向医生咨询过;从未接触过银屑病科普的占89%以上;误认为银屑病可治愈的占24%;曾接受过“游医”治疗的占65.7%。

银屑病并不可怕,以下几个事实能帮助你更好地了解银屑病。

●家族史、潮湿、吸烟、食鱼虾、饮酒、精神紧张、外伤是银屑病发病的危险因素,喜食辛辣食物、药物作用、接触油漆也可能与发病有关。

●多数银屑病患者有中等或以上焦虑和抑郁,对患者来说,家人和朋友的关怀是一贴良药。

●寻常型银屑病的女患者怀孕不会给胎儿带来明显不良后果,妊娠期间病情会缓解或消失,病情恶化的极少见。

●银屑病急性期患者应避免外用刺激性强的药物,避免搔抓或不当刺激,警惕一些口服药如皮质激素、四环素、抗疟药、消炎痛、乙酰水杨酸等会加重病情。

●银屑病不仅有皮肤损害,还会并发心血管疾病、抑郁症、骨质疏松等,使患者生活质量降低并缩短寿命。但是银屑病是没有传染性的,所以患者一定要积极治疗,在病情好转后也要坚持巩固治疗。

●银屑病治疗需采用综合治疗及个体化治疗,可供选择的有外用治疗(卡泊三醇等)、全身治疗,理疗,中药,生物制剂等。切不可病急乱投医,或者是“过度治疗”,一定要咨询正规医院的皮肤科医生后再选择具体的治疗方法。

2009年11月至12月,南京中科院皮研所,无锡二院将举行“患者专家面对面”银屑病关爱周活动,具体日期请见医院通知。