

# 关爱父亲健康 关注良性前列腺增生

新春佳节，回家团圆的子女会细心地发现，父亲似乎有各种排尿方面的小困扰。山东大学齐鲁医院泌尿科主任史本康教授介绍，尿频、尿急、尿等待、尿流变细、排尿无力、排尿次数增多等，很可能是患了良性前列腺增生症。

宁波市李惠利医院泌尿外科主任杨远清教授解释说，前列腺位于膀胱之下，尿道从中穿过，随着年龄的增加，前列腺会悄悄“长大”。如果把尿道比成一根吸管，那么前列腺就像一个拳头窝在吸管的顶端。发生前列腺增生后，“拳头”就死死地攥住“吸管”，使里面的“水”难以通过，出现排尿费力的现象。

良性前列腺增生症是中老年男性最常见的慢性疾病之一，多发于40岁之后，60岁时发病率大于50%，80岁时高达83%。如果病情逐渐加重，会严重影响生活质量，

最终可能引发血尿、急性尿潴留、充盈性尿失禁、膀胱结石、肾功能损害等较严重的并发症。

对于有症状的良性前列腺增生症的患者而言，缩小前列腺体积是重要治疗目标之一。我国《良性前列腺增生症诊断治疗指南》推荐5α还原酶抑制剂，即非那雄胺（保列治）等作为基础药物，在医生的指导下进行规范化治疗。研究证实，患者在医生指导下选择非那雄胺（保列治）作为基础药物进行联合治疗12个月，平均前列腺体积缩小13.2%，平均尿流率提高26.1%。

杨远清教授指出，作为子女，应注意观察，如果发现父亲有这些症状，应及时带他去医院检查。一旦确诊，要到正规医院接受专业的规范化治疗，保证父亲的晚年生活健康、幸福。

晏江

# 重度牙周炎的患牙 拔除理由解析



我国约80%以上人群患有不同程度的牙周病，其中约10%为重度牙周病患者，

导致这一现象最主要原因是我们对牙周病的认识严重不足，再者恐怕是对治疗的惧怕及部分人依赖药物治疗导致拖延病情，最终耽误了治疗。

当然，如果在牙周炎中晚期进行积极治疗，绝大多数人都能获得很好的治疗效果，而且治疗手段也非常简单。如果牙周炎到了非常严重的程度，就该考虑拔除病牙。从外表上看，因为通常牙齿是完整的，着实有些不忍心让它“下岗”，可是对于已经没有牙槽骨支撑的患牙，治疗是没有意义的，因为它已经丧失了功能，而且因牙槽骨的局部炎症，反而影响到相邻牙齿，导致相邻牙齿提早脱落。如果炎症累及上颌窦，可导致上颌窦炎；累及神经管，会导致神经炎，炎症范围大，还可引起颌骨骨折。所以我们需了解牙齿和牙槽骨是一

个整体，评估一颗牙需不需要拔，能不能保留都需要整体评估，而非单凭自己的感觉。

但是，如果我们已经确定牙周炎已经非常严重，我们是不是待其自行脱落后再进行全口牙的修复呢？

牙周炎常发生于全口牙，只是严重程度不同。导致牙周炎的原因是细菌，细菌把牙槽骨慢慢地破坏，到最后牙齿周围就缺乏牙槽骨包绕，导致牙松动，咬东西没力气。当牙齿都能自行脱落的时候，牙槽骨也丧失得非常严重，此时我们镶牙的质量也大大下降了，尤其是全口活动假牙，在口腔内很难稳定。假牙因为说话、进食都会不稳定，功能自然也会受到影响。再者，种植牙好比种树，没有泥土就种不了树，而牙周炎，恰恰是把我们的最宝贵的“泥土”给破坏了。此时，种植牙手术会变得复杂，而且会延长镶牙的时间、增加相关的费用。

因此，对于重度牙周炎，拔牙也是治疗的一部分，不要盲目地去保留没有价值的患牙，争取保留现有的牙齿，尽早接受治疗，尽量延长剩余牙及假牙的使用寿命。

宁波市鄞州区口腔医院  
牙周科 叶爱丹

# 全国第十五个“爱耳日” 名声听力助听器中心 大型优惠活动开始

(一) 全面让利：所有国际知名品牌助听器全面优惠2000—10000元不等。

(二) 特价机：丹麦奥迪康全数字电脑编程助听器980元/台，新加坡欧仕达四通道深耳道式定制机1680元/台。德国西门子、瑞士峰力、美国斯达克等均有特价机供应。

(三) 个性化选择：经济困难听障人士购买助听器可享受分期付款。

(四) 人性关怀：行动不便的听障者可免费预约上门服务，享受同样优惠。

优惠活动时间：2月25日—3月25日  
咨询电话：27869583 87263696

名声听力总部：中山西路2号恒隆中心25楼H（鼓楼东侧）

望京路分部：海曙望京路178号（二院南200米）

# 爱耳护耳，从平时做起



医务人员走进课堂，向学生宣传爱耳健康知识。

CFP供图

3月3日是全国爱耳日，今年的主题为“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”。据了解，现在越来越多的人听力受到不同原因的损伤和侵害，而其受重视程度却远远不够，从而延误了最佳治疗时间。宁大附属医院耳鼻喉科主任医师何勇提醒，爱耳护耳需从平时做起，如果出现轻微的症状应及时接受治疗。

据世界卫生组织2013年报告，全球有3.6亿听力残疾人，占全球总人口的5.3%。听力残疾中50%可通过初级耳科保健加以预防。初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径。

“通过医用专业保健方式不是人人适合，但日常的初级保健，市民应该谨记。”何医师表示，保护听力首先应该避开噪声，人倘若长时间接触机器轰鸣、大声喧哗等各种噪声，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，听力急剧减退，甚至引发噪声性耳聋。此外还要改掉一些不好的习惯，如挖掏耳朵，经常用耳勺、火柴棒掏耳朵，容易损伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄破耳膜。

另外，大家还应谨慎用药，尽量避免

用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素等。特别是老年人，由于老年人解毒排泄功能低，用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。如果人们经常处于急躁、恼怒的状态中，还会导致植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍，这样就可能出现听力锐减或暴发性耳聋。因此，大家要尽量使自己保持轻松愉快的好心境。

在日常的听力保养中，大家还可通过按摩实现保健。其中，按摩耳垂前后的翳风穴（在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处），和听会穴（在耳屏前下方，下颌关节突后缘之凹陷处），宜每日早晚各按摩一次，可以增加内耳的血液循环，有保护听力的作用。

在饮食方面，何医师建议，少吃高脂肪食物，如肥肉、动物的内脏。血中胆固醇的浓度过高，会造成血管壁的粥样硬化，而血管硬化使得内耳血液供应减少，听觉器官营养不良，导致听力减退或发生耳聋。因此，可以多吃些含铁、含锌丰富的食物以及有活血作用的食物。

徐益霞

# 肾虚精亏、阳痿早泄…… 男人快喝蛮龙液

人过中年，男人精力大不如前，难免出现阳痿早泄、肾虚精亏、小便频数、腰膝酸软等症状。

赛力神牌蛮龙液，由云南云龙制药股份有限公司独家研发生产。赛力神牌蛮龙液，在方基础上精选雄蚕蛾，配菟丝子、淫羊藿等数十种名贵中药精制而成，效果确切。主治：补肾壮阳、填精益髓，可用于肾虚精亏、阳痿早泄、梦遗滑精、小便频数、腰膝酸软！

赛力神牌蛮龙液四盒一个疗程，建议广大患者坚持疗程服用，疗效更显著、更持久。同时，厂家为了让更多男性朋友尽快康复，享受美好生活，特举行大型推介活动，请勿失良机。

喝蛮龙，做自信男人！

咨询热线：0574-82612080

生产企业：云南云龙制药股份有限公司

指定经销地址：宁波 宏昌参大药房（解放南路311号口腔医院旁）江东 越丰堂大药房（儿童公园西门对面）慈溪 利民大药房（人民医院北门对面）余姚 益寿堂大药房（学弄80号）奉化 长生药店（东门路8号）宁海 华泰中西医药大药房（气象北路10号）象山 青松堂大药房（客运中心中巴车站旁）象山 石浦利民大药房（金山路148号）镇海 太和堂药店（车站路8号）鄞州 中西大药房（镇中路136号）观海卫 兴玲大药房（市场路80号）象山 春蕾大药房（华山路14号）北仑 新城大药房（新大路432号）大碇 九峰药店（人民南路206号）柴桥 养正堂药店（新桥北路265号）红联 寿仙堂大药房（振兴东路66号）

OTC 国药准字Z53020206甲类  
滇药广审（文）第2013070173号

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用

# 餐桌上的四类抗癌明星

蔬菜具有防癌、抗癌作用已成为营养学界的共识。营养专家告诉大家，以下四类蔬菜是餐桌上的抗癌明星，应该经常食用。

## 芸薹属类蔬菜

以西蓝花为代表的芸薹属类蔬菜。在日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上，西蓝花名列前茅。美国《营养学》杂志也刊登了西蓝花能有效预防前列腺癌的研究成果。西蓝花的抗癌作用主要归功于其含有的硫代葡萄糖苷，长期食用可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。芸薹属类蔬菜还包括：卷心菜、菜花、大白菜、小白菜、油菜、甘蓝、芥菜、大头菜等。西蓝花富含硫代葡萄糖苷，这种化学物质会被西蓝花自身含有的一种酶分解，转化成萝卜硫素，而萝卜硫素具有杀死癌细胞的能力。在烹饪时，加热过度会对这种酶造成破坏，无法催生萝卜硫素，抗癌效果也会大大降低。

## 萝卜属类蔬菜

以白萝卜为代表的萝卜属类蔬菜。近年来，我国医学研究发现，白萝卜中含有芥子油等成分，能与多种酶作用，形成具有辛辣味的抗癌成分。白萝卜越辣，这种成分越多，防癌作用越强。此外，白萝卜中含有的粗纤维能刺激胃肠

蠕动，预防结肠癌和直肠癌。萝卜属类蔬菜还包括：大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美等。萝卜无论是生吃还是熟吃都能起到很好的防癌作用。

## 某些调味料

以芥末为代表的调味料。芥末是芥菜的种子，据日本食物营养研究所的数据显示，芥末能抑制引发癌症的物质活动。此外，美国伊利诺伊大学的研究发现，西蓝花蘸芥末或辣根吃，能增强其防癌作用。芥末具有比较强烈的刺激性气味，可以放入饺子醋或寿司酱油里食用。

## 菌类蔬菜

以香菇为代表的菌类蔬菜。美、日等国科学家发现，香菇中所含的某种酶成分，能提高机体抑制肿瘤的能力。除了香菇，整个蘑菇家族都具有抗癌能力。蘑菇中含有的多糖体是抗癌活性物质，能促进抗体形成，使机体对肿瘤产生免疫力，抑制肿瘤细胞生长。菌类蔬菜不主张生吃，建议至少要过水焯一下。干菌类可选择炖煮，以便让有益成分进入汤中。

盛石