

喝酒、久坐、憋尿易致前列腺疾病

泌尿外科专家龙慧民昨做客甬上名医大讲堂

前列腺是男性独有的器官,甚至被称为男人生命线。对于上了年纪的男性来说,夜尿增多、尿频、尿急等排尿障碍得非常影响生活质量,而这些都是前列腺增生或前列腺癌的症状。两者应该如何区分?又是哪些原因会导致这些疾病的发作?

昨天下午2点,宁波市医学会泌尿外科分会主委、宁波市医疗中心李惠利医院泌尿外科主任龙慧民做客甬上名医大讲堂直播间,围绕前列腺增生以及前列腺癌的防治进行了科普。



昨天,泌尿外科专家龙慧民(左)做客甬上名医大讲堂。

A 前列腺具有排尿、生殖以及性功能

龙慧民在门诊中发现,虽然现在老百姓对健康越来越关注,而且获取信息渠道的方式很多,但往往不全面。尤其是老年人,更加有限。因此,他首先对前列腺的结构进行了介绍。

前列腺是男性生殖器附属腺中最大的实质性器官,由前列腺组织和肌组织构成,位于膀胱与尿生殖膈之间,包绕尿道根部,其形状和大小均似稍扁的栗子,具有排尿功能、生殖功能以及性功能。当腺组织逐渐退化,腺内结缔组织增生,就会形成前列腺增生,压迫尿道,引起排尿

困难。

前列腺增生也被称为前列腺肥大,会有储尿期症状和排尿期症状。龙慧民提到,尿频、夜尿增多为早期症状,但每次尿量不多。膀胱逼尿肌失代偿后,发生慢性尿潴留,膀胱的有效容量因而减少,排尿间隔时间更为缩短。若伴有膀胱结石或感染,则尿频愈加明显,且伴有尿痛。

随着腺体的逐渐增大,机械性梗阻加重,排尿困难加重。导致排尿时间延长,射程不远,尿线细而无力;小便分叉,有排尿不尽的感觉。

B 50%的50岁以上男性有前列腺增生

“从临床上看,冬天这类患者明显增多。气温低,患者活动少,病灶部位肌肉紧张,血液循环也慢,导致前列腺充血和水肿的现象加重,病情容易恶化。”龙慧民说。

尤其春节期间,有些老人一高兴就会喝高了。酒精刺激后导致血管扩张,就会出现尿不出来的情况,甚至有可能引发尿潴留。

龙慧民说,有些人可能会戴着有色眼镜看待这些问题,

其实前列腺增生是一种很常见的泌尿外科疾病。他列举了一组数据:过了50岁,约有50%的男性都会有不同程度的前列腺增生;到了80岁,可能100%的男性都有前列腺增生。

前列腺增生带来的排尿问题会影响睡眠,严重影响人体健康,因此,及时诊断并治疗十分关键。“目前虽然缺乏根治性治疗方案,但通过药物、手术可以明显改善症状,获得好的生活质量,延长生命。”

C 饮食、生活习惯、老龄化加速前列腺癌发病

在直播的互动平台上,有网友聊到了关于前列腺癌的话题,前列腺增生会诱发前列腺癌吗?龙慧民说,在当前的临床研究中,前列腺增生患者得

前列腺癌的几率要比普通人群高。由于两者症状有些类似,容易混淆。

针对这个问题,他还提到了一项调查。前列腺癌在几十年前就高发于欧美国家,尤其是黑人。二战结束后,日本人民生活贫困,饮食极简,前列腺癌发病率很低。不过,当其中一批人移居到欧美国家后,发病率大大提升。这其中不难看出,饮食结构、生活习惯的改变,再加上人口老龄化,使得前列腺癌成了目前男性肿瘤里发生率增长最快的肿瘤之一。

对男性来讲,前期前列腺癌是有一些信号的。比如出现了排尿困难、尿频尿急、血尿、血精这些症状,就要及时到医院找专科医生进行排查。

D 司机和“搓麻”人士尤其要注意防范

那么,如何确诊前列腺癌?

龙慧民提到了PSA筛查,全称叫前列腺特异性抗原,是前列腺细胞产生的一种蛋白。这种蛋白正常的分泌产生完了以后,大部分就在前列腺里面,随着精液排出体外,起到活化精子作用。正常情况下分泌的PSA进入血液的量比较少,一旦有其他的因素影响了前列腺,或者患了前列腺肿瘤,血液里面的PSA值将明显增高。

他建议50岁以上的男性,每年做一次抽血查PSA。如果有前列腺癌的家族史,那么患前列腺癌的风险将会增加两到三倍,需要把检查提前至45岁开始。

前列腺癌是一种“懒癌”,比较沉默,生长相对比较缓

慢。因此,如果早发现、早控制,病人生存率可以达到100%。但如果在出现转移的时候才发现,生存率就会大大降低。

很多患者谈癌色变是因为害怕化疗、放疗,担心身体吃不消。“前列腺癌大多采用内分泌治疗,只是打一枚针剂,人体可以耐受。”龙慧民说。

在直播中,龙慧民为拥有健康的前列腺给出了以下建议:一、首先要戒酒,前列腺十分娇嫩,无法承受长时间酒精的刺激;二、不要久坐,尤其是出租车司机,容易有前列腺疾病;三、不憋尿,这点特别要提醒爱打麻将人士;四、有规律的性生活对前列腺健康也有利。

记者 陆麒雯

九龙安泰——宁波首家医养在同一体系下运营的健康生活文化园



目前,中国60岁及以上人口约为2.64亿人,占比18.70%(数据来源:国家统计局第七次全国人口普查公报),中国正快速步入老龄化时代,但伴随着百姓生活水平的日益提升,现实的中国社会体系中并没有完全准备好迎接超大容量的老年产业服务体系,养老服务的诸多“痛点”与“堵点”愈发凸显。

在国家多次提倡养老要多层次、多需求、多元化发展的大背景下,宁波九龙安泰养老服务有限公司冲到了医养行业的第一线,积极探索开启宁波高品质CCRC综合服务模式的新篇章。

据了解,九龙安泰养老项目于2017年立项,总投资7亿元,占地近5万平方米,总建筑面积逾13万平方米,共有单体建筑10幢,总规模体量居全市养老项目前三甲,集老年病医院、机构养老(床位制)、康养公寓、失智症专区、旅居养老和主题商业街六个专项功能为一体,为老年人提供一站式生活配套。

作为目前宁波唯一一家医养结合在同一架构同一体系下运营的医养服务公司,九龙安泰同时也是宁波唯一一家同时拥有宁波大学医学院附属医院(宁波市第三医院)和宁波市康宁医院两家市级三甲

医院进驻的中高端健康养老养生园。

在老年病医院中,内设急诊科、内科、外科、妇科、康复理疗科、临床检验及特检科,还有高标准健康管理中心、体检中心、康复护理中心等重点科室,医院还配套一系列高端硬件医疗设备和仪器,其中包括智能化中央监护系统,国际先进的核磁共振、CT、彩超及智能化康复理疗设备。

同时,4、5分钟内得到向应能到达楼内的任何一个角落、免挂号快速接诊和转诊、建立一对一专属健康档案……九龙安泰始终致力于通过智能化管理,将为园区内的老人全方位保驾护航。

在保证身体健康的基础上,九龙安泰更关注老人们的精神世界:特色设立的20余个俱乐部、每年的短途游、趣味运动会、跳蚤市场、超市购物、文艺汇演等丰富多彩的社交活动,帮助老年朋友实现“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。

记者 施文

