

呵护生命“腺”，关注男性健康

□ 陈霜琼

前列腺作为男性特有的器官，也被称为“生命腺”，其重要程度自然不必多说。前列腺是一种兼具内分泌功能和外分泌功能的生殖器官，在男性的生理及心理调控中扮演着非常重要的角色。根据数据统计：超过百分之九十的男性在一生中某个阶段都会有前列腺疾病。另外，随着年龄的增长，前列腺疾病的发病率也越来越高。因此，呵护生命“腺”，关注男性健康就显得尤为重要。

如果前列腺出现了病变，不仅会对患者的生活质量造成很大的影响，还会对生育造成一定的影响。与此同时，前列腺也是一处事故多发之地，极易受到伤害，男性“生命腺”护理，需要从以下几方面着手：

一、戒烟、酒

喝酒后，酒精会快速进入血液循环，在酒精的作用下，前列腺的毛细血管扩张、充血，前列腺体积变大，容易对尿道造成压力，如果时间长了，就容易导致患者出现慢性前列腺炎，甚至是急性前列腺炎。所以，对于已经患有前列腺疾病的患者，尤其要注意在平时不能喝酒的。

香烟中含有的尼古丁、焦油、亚硝胺等物质，会影响前列腺的血液循环，引起前列腺充血，也不利于患者的前列腺健康。

二、不要长期憋尿

尿液中含有大量的毒素和细菌，如尿酸、

尿素氮、肌酐等。如果出现了尿意，一定要及时排尿，避免憋着。憋尿会给细菌留下可乘之机。正常来说，男人的尿道下段是有细菌等病原微生物的，排尿的时候，会把细菌这些东西冲走。憋尿时，尿液会因压力而回流至前列腺，从而导致或加剧前列腺炎。

三、不要久坐

如果男性长期处于坐姿状态，那么他的体重就会直接作用在他的前列腺上，会对他的前列腺造成压力。长时间的坐姿会导致腺体充血，分泌液的排泄受阻，容易导致无菌性炎症。所以，男性最好是坐着半个小时以上，然后起身走动，如果是驾车或者是坐了很长时间的车，应该换个姿势，这样才能让自己的前列腺得以放松。

四、不要吃过于辛辣刺激类食物

在当前快节奏的都市生活中，许多人习惯了长期吃重油重辣的外卖，也有的人口味比较重，离不开辣。但这些辛辣刺激的事物对于前列腺的健康来说，也是较大的威胁。辛辣刺激食物对于前列腺和尿道健康不利，容易使前列腺的血管扩张，降低前列腺的抵抗力，从而导致前列腺中细菌的数量增多，也是导致急性前列腺炎或者是慢性前列腺炎的一大诱因。从前列腺健康的角度来看，在日常生

活中，清淡饮食是极有必要的，对于已经患有前列腺炎的患者，更要注意忌口，才有利于前列腺炎的康复。

五、不要受寒

低温寒冷刺激能增强交感神经的兴奋性，使前列腺腺体发生收缩，使腺管、血管扩张，从而导致前列腺液淤积。因此，对于男性朋友，在平时也要注意防寒保暖，不要食用生冷食物，这样才能起到保护前列腺的作用。

前列腺作为男性的“生命腺”，在平时的生活中，做好防护尤为重要，在介绍完“不要”做什么后，下面介绍一些有利于前列腺保健的做法。

在饮食选择上：男性平时可以多吃一些海产品，以及瘦肉类、豆类、坚果类，例如，瓜子、花生仁、南瓜子、芝麻等，来满足身体所需的锌；多吃粗粮，坚果。多补充新鲜蔬菜，水果等。还有多喝水，多吃水果，比如苹果、葡萄、猕猴桃等。

在运动方式上：前列腺锻炼的方法有很多种，可以根据自身情况选择如下锻炼方法：

1. 揉腹

自然站立、平坐或仰卧，双手手掌相叠置于肚脐下的左下腹位置，然后稍用力从左到右，再从右向左反复揉摩腹部。一左一右为一

拍，共做4个八拍。

2. 拍打小腹

自然地站着，用两只手轮流拍打小腹，以自己舒适为宜。以一拍为一个节拍，一共4个八拍。

3. 腹式呼吸

自然站立、平坐或仰卧，意念集中在下腹部；然后吸气时腹部外鼓，呼气时腹部内收。一吸一呼为一拍，共做4个八拍。

4. 提肛运动

自然站立、平坐或仰卧，吸气时用力向上收缩肛门5-10秒，然后缓慢呼吸放松5-10秒，反复进行收缩、放松。每组10-15个，共做2-3组。

5. 全身运动

平时还可以进行散步、慢跑、游泳、广播体操、太极拳等全身运动。

在生活习惯上：在日常生活中，男性要讲究个人卫生，由于阴囊弹性大，分泌的汗液也比较多，而且阴部比较不透气，很容易藏污纳垢，也容易引起局部细菌的滋生。容易引起前列腺炎，前列腺肥大，性功能下降等症状。一个不小心，就会有危险。所以，做好个人卫生是非常重要的。

(作者单位：广西浦北县人民医院)

患者临床治疗时安置手术体位的注意事项

□ 黄朝霞

不同疾病患者临床治疗时的手术体位存在差异，不同体位有助于手术的顺利开展。而在开展手术时应当主要以患者的实际病情和实际需求为主，为其提供舒适且安全的体位，下述将针对此做出简要说明。

一、手术体位有哪些

手术体位是指手术中患者手术所需的体位，合适的手术体位有助于术野良好的暴露，避免造成手术操作困难，预防神经、肌肉等组织意外损伤的发生，重要器官损伤等严重后果。常用的手术体位有仰卧位、乳房手术仰卧位、颈部手术仰卧位、胸部手术侧卧位、肾手术侧卧位、截石位、俯卧位。其中仰卧位是最常见的体位，适用于头颈、胸腹、四肢等手术，截石位适用于会阴、尿道、肛门部位的手术。

1. 俯卧位：是指患者面部朝下，俯卧床上，暴露头、颈、背、臀及下肢后侧。适用于背部、脊柱、后颈等部位的手术，例如腰椎手术、颈椎后路手术等，其能有效地减少心脏对肺部的压迫，使分泌物更好引流出来，有助于呼吸通畅。

2. 仰卧位：患者仰卧，两臂放于身体两侧或自然伸直，两腿自然伸直，适用于胸部、腹部、颜面等部位手术，以便于显露手术部位，其能使患者更好地保持呼吸道通畅，有效防止舌后坠引起的呼吸道梗阻。尤其对于腰麻

患者而言，腰穿时会使部分脑脊液丢失，导致颅内压力高于脊髓腔压力，平卧位能有效地去除因重力因素所导致的脑脊液流动速度过快，以预防低颅内压或者脑疝。

3. 截石位：患者仰卧双腿置于腿架上，最大限度地暴露会阴等部位，适用于肛肠、妇科手术等，它可以充分暴露直肠肛管手术的部位，使医生更详细地进行检查。

4. 侧卧位：分为左侧卧位和右侧卧位，是指两臂呈上下方位，躯体与床面垂直的体位。侧卧位是直肠指检、结肠镜检查常用的体位，适用于髋关节置换术、肺叶切除术等。由于心脏等脏器位于身体上方，可能会减轻肺部以及纵膈脏器对心脏的压迫，利于心脏血液的回流。另外，还可用于泌尿外科肾脏手术，可以充分暴露手术部位，利于医生进行手术。

二、安置手术体位的注意事项

1. 安置或移动手术体位时，手术团队成员应当相互沟通，确保体位安置正确，各类管路安全，防止坠床。

2. 安置体位时，避免患者身体任何部位直接接触手术床的金属部分，以免发生电灼伤。

3. 安置体位后或变换体位后，应对患者身体姿势、组织灌注情况、皮肤完整性和安全带固定位置以及所有衬垫、支撑物的放置情

况进行重新评估，并观察原受压部位的情况。

4. 手术中应尽量避免手术设备、器械和手术人员对患者造成的外部压力，压疮高风险患者，对非手术部位，在不影响手术的情况下，至少应每2h调整受压部位一次。

5. 根据患者的手术治疗需要，选择合适的手术体位设备和用品。

三、手术体位患者配合要点

在进行手术的过程中，手术的体位摆放也是非常重要的，一般需要牢固固定而且要保证患者的舒适，这样在手术进行的过程中不影响手术医生的操作，另外体位摆放的时候还要保持患者的呼吸通畅，而腹部也不可以受压，不然可能会对呼吸造成一定的影响，在手术体位摆放的时候，要注意给大血管神经提供一个无挤压的状态。

四、妇科及泌尿外科“截石”位

1. 在患者清醒状态下，由患者尝试所能达到两腿外展的极限状态，切不可在患者麻醉后，强行将两腿外展至最大；双腿外展不可超过90°；双腿外展时，避免外旋，以免腓总神经受压。

2. 托腿板对腿的支撑面应为小腿肌肉丰厚部，使腘窝处于悬空状态，同时避免托腿板边缘压迫腘窝。

3. 保持骶尾部下方的中单平整干燥，以

减少褥疮风险。

4. 手术结束复位时，双下肢应单独、慢慢放下，并通知麻醉师，防止因回心血量减少，引起低血压。

五、腔镜手术“人”字体位

1. 肩托(肩挡板)与患者颈部留有适当距离，避免颈部血管、神经受压；建议放置软垫以保护肩部的骨性突出结构，以免局部压伤。

2. 使用多关节肩挡板时，调整好挡板位置，固定时应从挡板远端向近端逐一固定。

3. 大腿固定器安装在膝上5cm左右的位置避免压迫腓总神经。

4. 根据患者全身状态和手术需要调节台面头低角度，避免角度过大，脏器压迫膈肌，影响呼吸和循环功能。

5. 评估双关节功能状态，是否实施过关节手术。四段式腿板摆放大字位时，防止腿板折叠处夹伤患者。两腿分开不宜超过60°，以站立一人为宜，避免会阴部组织过度牵拉。

总之，在进入手术室之后，医护人员会根据所需要的手术部位以及手术方式来决定如何摆放体位，建议不用过于紧张，一般情况下，所摆放的体位都是可以充分暴露患者的病变部位并保证患者肢体的功能位，这样既可以帮助手术医生进行手术，又可以保证患者的安全。

(作者单位：广西钦州市第二人民医院)

静脉曲张激光治疗的优势与方法

□ 李亚南

静脉曲张是一种常见的血管疾病，它影响人们的腿部和身体其它部位，表现为静脉血管的扩张、扭曲和凸起。激光治疗是一种新兴的微创技术，用于治疗静脉曲张，它通过精确控制激光能量，使血管恢复正常状态，从而有效地缓解症状并预防疾病的进一步发展。

一、什么是静脉曲张？

静脉曲张是由于静脉壁薄弱和瓣膜缺陷，导致静脉内压力升高，使静脉扩张、扭曲和凸起。它通常发生在腿部，但也可能发生在身体其它部位。轻度症状可能包括腿部疲劳和瘙痒，严重时可能导致皮肤硬化、溃疡和出血。

二、激光治疗的优势

激光治疗是一种微创技术，它通过使用

激光闭合病变的静脉血管，使血管恢复正常状态。与其他治疗方法相比，激光治疗具有以下优势：

1. 微创：激光治疗无需开刀，经皮穿刺后激光光纤闭合血管。这种方法对患者的疼痛感较小，恢复时间也较短。

2. 精确控制：激光治疗可以精确控制激光能量，使其仅作用于病变的静脉血管，而不会损伤周围的正常组织。

3. 快速恢复：激光治疗后，患者通常可以在短时间内恢复日常活动和工作。

4. 预防复发：激光治疗不仅可以改善现有的症状，还可以改善血管功能，预防疾病的进一步发展。

三、如何进行激光治疗？

激光治疗通常由专业医生进行。首先，医生会对患者的病情进行评估，确定是否适合激光治疗。然后，医生会在病变部位注射少量麻醉药，接着使用激光光纤导入病变的静脉血管内部闭合血管，整个过程通常需要几分钟到半小时不等。治疗后，患者需要休息一段时间，穿弹力袜，并遵循医生的建议进行适当的康复训练。

四、治疗效果和并发症

激光治疗的效果通常在治疗后立即显现。大多数患者在治疗后可以立即感到症状的改善，如腿部疲劳和瘙痒。然而，完全康复可能需要几个月的时间。激光治疗的并发症相对较少，包括轻微的疼痛、皮下瘀血和血栓性静脉炎。如果发

生并发症，医生会及时处理并予以适当的治疗。

五、预防和护理

除了激光治疗外，预防和护理也非常重要。患者应保持良好的生活习惯，包括健康饮食、适度运动和避免长时间久站。患者还应定期接受医生的检查，以便及时发现和治疗任何潜在的静脉曲张问题。

结语：激光治疗是一种新兴的微创技术，用于治疗静脉曲张。通过精确控制激光能量，使病变的静脉血管恢复正常状态，从而有效地缓解症状并预防疾病的进一步发展。与其他治疗方法相比，激光治疗具有微创、精确控制、快速恢复和预防复发等优势。

(作者单位：河南省中医院)