

老年前列腺增生的自我管理

□ 冯耀宁

前列腺增生,医学上称为良性前列腺增生(BPH),是中老年男性常见的泌尿系统疾病。许多人认为这是步入老年不可避免的现象,但实际上,通过有效的自我管理,我们老年朋友们可以显著改善生活质量,减少病情带来的不便。

一、前列腺增生与年龄的关系

前列腺增生通常在40岁左右开始出现组织学上的增生,到60岁时大于50%的男性会有BPH,而到了80岁时,这一比例高达83%。这说明随着年龄的增长,不仅BPH的发生率增加,而且症状也可能随之加重。那这个增生到底怎么一回事儿呢?通俗来说,前列腺增生就像是一棵小树苗随着岁月的流逝,逐渐长大,枝叶变得更加繁茂。但是就像树木生长过快可能会影响周围环境一样,前列腺的增生也可能压迫尿道,导致尿流受阻,这就好像是树根长到了小溪中,影响了水流的自然流动。

前列腺增生本身可能并不是一个严重的健康问题,但它所引发的一系列症状和并发症却可能极大地影响我们的日常生活质量。具体来说,会导致我们可能会经历尿频,特别是在夜间,需要频繁起床上厕所;排尿时可能会遇到困难,比如开始排尿前

需要等待,尿流变得细小或者不连贯;排尿后,可能还会有尿不尽的感觉,感觉膀胱里还有残留的尿液;以及尿滴沥,即排尿结束后尿液仍然滴滴答答地排出。这些症状,虽然起初看似轻微,却足以扰乱我们的睡眠和日常活动。若不予以足够的关注和适当的治疗,它们还可能演变为更严重的健康隐患,包括尿路感染、膀胱结石、尿潴留,乃至肾功能受损。因此,老年朋友们应该积极学习并掌握正确的自我管理方法,避免在前列腺增生的健康管理上走弯路。

二、调整这些生活方式,一起应对前列腺烦恼

常言道“病从口入”,我们要从饮食开始改变,减少饮酒和限制咖啡因及辛辣食物的摄入是基本要求。因为酒精摄入后,前列腺的局部毛细血管迅速扩张、充血,可能导致细胞水肿,加重前列腺肿胀,所以血液中酒精浓度越高,前列腺肿胀可能越重,长期未得到松弛可能引发炎症。此外酒精还可能影响身体对药物的代谢和排泄,进而影响前列腺炎的治疗效果。咖啡因则是具有很强的利尿作用,过量饮用可能导致尿频、尿急,对前列腺造成额外负担,所以还是先告别咖啡、奶茶等咖啡因含量高的饮

料吧。含有大量的辣椒、大葱、大蒜等辛辣食品中辣椒素和挥发油成分多,也容易对前列腺造成刺激。

可以说想要预防前列腺增生,吃就俩字——清淡。首先,坚持以全谷物为主食,如糙米和全麦面包,它们富含膳食纤维,有助于肠道健康。每天至少摄入400克蔬菜和1-2份水果,为身体提供必要的维生素和矿物质。选择低脂肪的瘦肉、鱼类和豆制品作为蛋白质来源。在烹饪时,控制油脂和盐分的用量,每天烹调用油限量为3勺(约21-24克),最好使用植物油。可以尝试用柠檬汁或醋替代部分盐分,使菜肴味道更加丰富。可以尝试遵循“一到七”的饮食模式:每天一个水果、两盘蔬菜、三勺素油、四碗粗粮、五份蛋白质食物、六种调味品、七杯白开水,有助于实现饮食的均衡和清淡。这种反复的刺激可能增加患前列腺炎的风险,而长期的慢性炎症状态有可能逐渐导致前列腺组织的增生。运动方

在的日常出行时,我们应当减少长时间骑行自行车或摩托车的习惯,因为长时间坐在硬质或窄小的坐垫上可能会对前列腺造成持续的压力和摩擦。这种反复的刺激可能增加患前列腺炎的风险,而长期的慢性炎症状态有可能逐渐导致前列腺组织的增生。运动方

面推荐深蹲,它不仅能增强下肢力量,还能通过改善血液循环对前列腺产生积极影响。在开始深蹲练习时,建议每天进行1至2组深蹲,每组8至12次,以确保安全并逐渐增强肌肉力量。随着身体适应,可以逐步增加到3组。每周至少进行3至4次深蹲练习,这样可以给予肌肉足够的恢复时间,同时保持运动的连续性以促进健康。

此外,许多人对于性生活与前列腺增生之间的关系存在疑虑,担心性生活加重前列腺的充血,导致排尿问题。事实上,长期抑制性欲,反而可能因为频繁的性兴奋而导致前列腺充血和交感神经的持续兴奋,这可能会加重排尿障碍和尿路刺激症状。因此适度 and 规律的性生活对前列腺增生的中老年患者是有益的,建议选择在清晨进行性生活,因为经过一夜休息,体力和雄性激素分泌水平都处于较好状态,心情平稳,肌肉放松,适合进行性生活。

在健康的道路上,我们都可以是掌控者。面对前列腺增生的风险,不要将其视为不可逆转的命运,而是要通过科学的自我管理和预防措施,积极守护我们的前列腺健康。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院泌尿外科)

夏日蜜蜂蜇伤的处理 急救护理五步走

□ 李妮

夏日炎炎,正是户外活动的好时光,当我们与大自然的亲密接触时,当我们漫步在繁花似锦的田野间,阳光洒在身上,微风拂过面颊,一切都显得那么美好。突然,一阵轻微的刺痛打破了这份宁静,大自然的怀抱也带刺,这些蜜蜂虽小,但蜇伤后若处理不当,可能会引发严重后果。

一、不止蜜蜂会蜇伤

在日常生活中,我们可能会遭遇不同种类的蜂类蜇伤,除了蜜蜂外,在广西更为常见也比较危险的就是马蜂了(也称为胡蜂或黄蜂)。这些蜂类中的一些品种具有极强的毒性,其毒液中含有生物胺、肽类和酶类等化学物质,这些成分会导致蜇伤后不适。

蜜蜂和马蜂的蜇伤都可能导致一系列反应,但它们的严重程度和影响范围有所不同。蜜蜂蜇伤通常会在被蜇部位引起疼痛、红肿和瘙痒。这些症状虽然令人不适,但通常较为局限,不会迅速扩散到身体的其他部位。对于过敏体质的人来说,可能还会引发全身性过敏反应,包括呼吸急促、喉咙肿胀、皮肤红疹等症状,需要紧急医疗干预。马蜂蜇伤可能导致更为严重的局部反应。除了疼

痛、红肿和瘙痒以及引起过敏反应外,还可能对多个系统造成损害。这包括心血管系统、神经系统、肾脏等。这些损害可能导致一系列严重的并发症,如休克、呼吸困难、肾衰竭等,甚至可能导致死亡,这个就是直接的毒性作用,这种反应与蜇伤的严重程度成正比,蜇伤次数越多,反应越剧烈。目前,在山区附近,特别是在蜂类活跃的季节,医院可能会接收到因马蜂蜇伤导致的过敏性休克或多器官损伤的患者。

但蜂蜇伤的严重程度也因人而异,取决于个人对毒素的敏感性。有些人可能对蜂毒极为敏感,即使是轻微的蜇伤也可能引发严重问题;而另一些人可能具有较强的耐受性,即使遭受多次蜇伤也能安然无恙。因此,如果不慎被蜂蜇伤,重要的是保持冷静,及时处理伤口,必要时寻求专业医疗帮助。

二、急救护理五步走

第一步:迅速移除蜂刺。当蜜蜂蜇伤发生时,首要任务是迅速移除留在皮肤中的蜂刺。蜂刺上带有毒素囊,如果不及时移除,毒素会继续注入体内。正确的方法是使用信用卡边、指甲或类似物品轻轻刮出蜂刺,避免

用手指或镊子挤压,以免更多毒素释放。

第二步:清洗伤口。移除蜂刺后,我们要立即用肥皂和清水清洗伤口,因为蜜蜂的毒素是酸性的,而肥皂是碱性的,能够中和部分毒素。同时,清洗伤口还能减少细菌感染的风险。的马蜂毒液则呈碱性,可用食醋、酸奶、碳酸饮料等弱酸性溶液冲洗。清洗伤口后,根据伤口的具体情况采取适当的后续处理措施,如冷敷以减轻疼痛和肿胀。如果伤口出现红肿、渗出分泌物,或有发热等症状,应及时就医。

第三步:冷敷。冷敷有助于减少肿胀和疼痛。可以用冰袋或冰块包裹在布料中,轻轻敷在伤口上。注意不要直接将冰敷在皮肤上,以免造成冻伤。冷敷可以每两分钟抬起一次,重复数次。

第四步:使用抗组胺药物。如果出现轻微的过敏症状,如局部红肿和瘙痒,可以使用非处方的抗组胺药物,如苯海拉明,来减轻症状。抗组胺药物可以抑制身体对蜜蜂毒素的过敏反应,但请务必按照药物说明书或医生的建议使用。

第五步:就医检查,万无一失。虽然大多

数蜂蜇伤可以通过上述步骤自行处理,但当出现一些严重的症状如发现自己突然呼吸困难,心跳异常加速,或者甚至晕厥和意识模糊,这些都是身体发出的紧急信号。同时,如果伤口周围的红肿不仅没有消退,反而迅速扩散,或者出现了化脓和发热等感染迹象,我们就不能掉以轻心,必须立刻到医院接受检查和治疗。如果儿童被蜇伤,哪怕只是一两处,也可能需要医生的评估,因为儿童可能不会准确表达自己的感受,可能会导致就医延迟、过敏反应未及时发现等。此外,如果蜇伤发生在面部、颈部或其他关键部位,可能会影响呼吸,这时候也需要尽快到医院接受专业的治疗。总之,对蜂蜇伤的任何不寻常反应都应保持警惕,及时处理。

蜜蜂蜇伤虽是小伤,但正确的急救措施却避免小事变大。了解并掌握这些急救步骤,可以在遭遇不测时迅速采取行动,减轻伤害。同时,预防措施也是保护自身安全的重要手段。夏日户外,让我们在享受自然的同时,也不忘安全第一。

(作者单位:广西玉林市红十字会医院急诊科)

提前识别脑卒中“FAST”快速识别法

□ 苏草

脑卒中,俗称中风,是一种临床致死率和致残率极高的疾病。快速识别脑卒中并采取行动,是救治成功的关键。

一、哪些人容易发生脑卒中

脑卒中分为出血性和缺血性两大类,其中缺血性卒中占比约80%。脑卒中的发生与多种因素有关,这些因素又可以分为不可干预因素和可干预因素两大类。

不可干预的危险因素主要包括年龄、性别、遗传因素以及低出生体重。卒中发病率随年龄增长而增加,且男性卒中发病率高于女性。如果家族中有卒中患者,自身患卒中的风险也会增加。此外,低出生体重与成年后卒中风险增加存在一定关联。

可干预的危险因素主要包括高血压、吸烟、糖尿病、心房颤动和其他心脏病、血脂异常、超重与肥胖、代谢综合征、饮酒以及睡眠呼吸暂停等。高血压是卒中最重要的可干预危险因素之一。高胆固醇和血脂异常与卒中风险相关。高盐、高脂饮食会增加卒中风险。缺乏运动也是卒中的危险因素。代谢综合征主要包括中心性肥胖、高血压、高血糖、高血脂等,这些疾病都会增加卒中风险。

虽然脑卒中中存在一些不可控因素,但许多卒中的危险因素是可以通过健康的生活方式和适当的医疗干预来管理和降低的。了解这些危险因素对于卒中的预防至关重要。特别是对于具有多个危险因素的高危人群,更应该加强监测和干预,以减少卒中的发生。

二、快速识别脑卒中的重要性

快速识别脑卒中的重要性在于该病症的高致死率和高致残率,以及治疗时间窗口的严格限制。脑卒中,特别是缺血性脑卒中,需要尽早进行再灌注治疗,以恢复脑部血流,减少脑组织损伤,改善患者预后。

脑卒中治疗具有极强的时间依赖性。研究表明,脑卒中发生后,每延误一分钟,患者将失去大约190万个神经元。因此,快速识别并及时治疗对于减少脑损伤和提高生存率至关重要。对于缺血性脑卒中,溶栓治疗的时间窗口通常在发病后的4.5小时内。在这个时间窗口内进行溶栓治疗,可以显著改善患者的功能恢复和生活质量。快速识别脑卒中并及时给予及时治疗,可以降低患者的死亡率和致残率。脑卒中会导致神志不清、四肢活动障碍等严重后果,

而及时的救治可以有效避免这些严重后果的发生。

脑卒中患者的康复过程与早期治疗紧密相连。快速识别和治疗可以为患者提供更好的康复机会,减少长期依赖和提高生活自理能力。及时识别和治疗可以减少脑卒中对患者生活质量的影响,使患者能够更快地恢复正常生活和工作,并减少长期的医疗成本和经济压力。

三、FAST快速识别法

FAST是一个简单易记的口诀,帮助我们快速识别脑卒中的症状。FAST中的四个字母分别对应着四个识别要点,F代表面部,A代表手臂,S代表言语,T代表时间。

1、面部(Face):脑卒中常常会出现面部瘫、舌瘫、鼻唇沟变浅、口角歪斜、伸舌歪斜等症状。因此可以通过观察面部状态来识别是否出现脑卒中。正确的做法是观察被检查者两侧鼻唇沟是否对称,再微笑,观察一侧口角是否有歪斜。

2、手臂(Arm):脑卒中患者可能会出现一侧身体的瘫痪或感觉障碍,因此可以让被检查者抬起双臂,观察其能否将双臂平举到相同的高度,是否出现一侧手臂无

力或麻木,无法正常抬起的情况。

3、言语(Speech):脑卒中患者往往会说出说话含糊不清、发音困难、理解语言困难、不能复述、命名障碍等情况,因此可以通过让被检查者重复一句简单的话来快速识别脑卒中。比如复述家庭住址或电话号码,观察是否言语含糊或表达不清。

4、时间(Time):如果出现上述任何症状,立即拨打急救电话120,尽快就医。

如果有人突发脑卒中,施救者应立即拨打120急救电话,简明扼要地向医生说明情况。等待救援人员到来前,请保持冷静,记录患者出现症状的时间。同时注意观察患者呼吸道是否通畅,如果口腔内有异物堵塞,应将其侧卧,把头偏向一边,清除口腔内的异物。条件允许的情况下,可以将纱布垫在患者牙齿间,避免患者咬伤舌头。

脑卒中虽然可怕,但通过学习 and 掌握FAST快速识别法,我们可以在第一时间采取正确的行动,为患者争取宝贵的救治时间。让我们共同提高对脑卒中的认识,守护家人的健康,胜过脑卒中来袭一步。

(作者单位:广西玉林市红十字会医院急诊科)