

改善前列腺增生患者的生活建议

□ 杨玉莹

前列腺增生(BPH)是一种常见的男性健康问题,特别是在老年男性中。随着前列腺的增大,尿道可能会受到压迫,导致排尿困难、尿频、尿急等症状,严重影响患者的生活质量。本文将从多方面探讨前列腺增生患者如何通过生活方式的调整、饮食管理、药物治疗及心理调适来改善生活质量。

一、生活方式的调整

1、适度运动:适度的运动有助于增强体质,改善血液循环,从而减轻前列腺增生的症状。建议患者每天进行30分钟左右的中等强度运动,如步行、游泳或骑自行车。这些活动不仅能够帮助控制体重,还能促进身体的整体健康,减少尿路症状的发生。

2、规律作息:规律的作息习惯有助于维持身体的正常代谢功能,减少前列腺症状的加重。患者应尽量避免熬夜,保证每天7-8小时的高质量睡眠。同时,减少夜间饮水,避免频繁夜尿的困扰,从而提高睡眠质量。

3、减少压力:压力会对身体的多个系统产生负面影响,前列腺也不例外。通过学习放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,可以有效减轻压力,从而缓解前列腺症状。

二、饮食管理

1、减少刺激性食物:辛辣食物、酒

精和咖啡因等刺激性食物容易引发尿道的炎症反应,增加尿频、尿急等症状的发生频率。为了减少这些不适症状,患者应尽量避免或减少这些食物的摄入,尤其是在晚上,以免影响睡眠。此外,患者应多饮用温水,减少饮用碳酸饮料和含糖饮料,以保持尿液的清澈,减少对尿道的刺激。通过调整饮食习惯,患者可以有效减少尿路症状的频发,从而提高生活质量。

2、增加富含纤维的食物:高纤维饮食有助于保持消化系统的正常运作,预防便秘的发生。便秘会增加盆腔的压力,从而对前列腺产生不利影响,加重前列腺症状。为此,患者应多摄入全谷类食品,如燕麦、糙米和全麦面包,以及大量的新鲜蔬菜和水果,如胡萝卜、苹果和菠菜,这些食物不仅能促进肠道蠕动,还能提供丰富的维生素和矿物质,有助于增强身体免疫力。此外,患者还可以适量摄入豆类食品,比如豌豆、扁豆等,这些食品不仅富含植物纤维,还富含蛋白质,对前列腺健康有益。

3、适量摄入有助于前列腺健康的营养素:在日常饮食中,患者应注重摄入一些有助于前列腺健康的营养素,如锌、硒和维生素E。例如,锌可以帮助维持前列腺细胞的正常

功能,而硒则具有抗氧化作用,有助于减少前列腺组织的氧化损伤。患者可以通过摄入富含这些营养素的食物来改善前列腺健康,如海鲜、坚果和绿叶蔬菜。此外,番茄中富含的番茄红素具有抗氧化和抗炎的作用,有助于保护前列腺组织,而绿茶中的茶多酚也能有效减轻炎症反应。

三、药物治疗及其配合

1、遵医嘱服药:对于症状较为严重的患者,医生可能会建议使用药物治疗,如 α -受体阻滞剂或5 α -还原酶抑制剂。这些药物可以帮助放松前列腺平滑肌或减少前列腺体积,从而缓解尿路症状。患者应严格遵照医嘱服药,定期复诊,以确保药物的有效性和安全性。

2、注意药物副作用:药物治疗虽然可以有效改善症状,但也可能带来一些副作用,如头晕、低血压或性功能障碍。患者在服药过程中应密切关注身体的反应,若出现不适,应及时与医生沟通,调整治疗方案。

3、结合非药物治疗:除药物治疗外,患者还可以尝试非药物治疗,如温热坐浴、按摩或针灸。这些疗法可以促进血液循环,放松肌肉,有助于缓解症状。此外,定期进行前列腺按摩也有助于排除积液,减少前列腺的充血

现象。

四、心理调适

1、积极面对疾病:前列腺增生虽然常见,但并不可怕。患者应正确认识疾病,并积极配合治疗,避免因焦虑、抑郁等负面情绪而加重症状。通过参加病友会或与家人朋友沟通,可以获得更多的支持和鼓励,增强战胜疾病的信心。

2、培养兴趣爱好:培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、音乐等,可以帮助患者转移注意力,减轻疾病带来的心理负担。这些活动不仅可以丰富生活,还可以促进心理健康,提升生活质量。

3、定期心理咨询:对于有严重焦虑或抑郁症状的患者,建议定期进行心理咨询。在专业心理医生的帮助下,患者可以更好地调整心态,找到应对疾病的有效方法,从而提高生活质量。

总之,前列腺增生虽然影响着许多老年男性的生活质量,但通过科学的生活方式调整、合理的饮食管理、适当的药物治疗以及积极的心理调适,患者完全可以减轻症状,提升生活质量。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

儿童用药的正确方法

□ 江蓓

儿童用药是许多家长在育儿过程中必须面对的重要问题。然而,由于儿童的身体尚未完全发育,药物在儿童体内的代谢方式与成人存在显著差异,因此儿童用药必须格外谨慎。正确使用药物不仅能够有效治疗疾病,还可以避免因用药不当导致的副作用甚至是危及生命的严重后果。本文将系统介绍儿童用药的正确方法,帮助家长更好地了解如何科学、安全地为儿童选择和服用药物。

一、儿童用药前的准备

1、咨询专业医生:在给儿童用药前,家长应首先咨询医生或药剂师的意见。每个孩子的身体状况、过敏史和正在服用的其他药物都会影响用药的选择。只有通过专业的诊断,才能确定最合适的药物和剂量。

2、阅读药品说明书:在使用任何药物前,家长应仔细阅读药品说明书,尤其是注意适应症、禁忌症、药物相互作用和副作用等内容。说明书还会明确指出药物是否适用于儿童及具体的年龄限制。

3、核对剂量和药品种类:儿童用药的剂量通常是根据体重或年龄来确定的,而不是成人剂量的简单缩减。家长应确保准确测量剂量,并避免混用成人药物或不适合儿童的

药物。此外,同一种药物可能有多种剂型(如片剂、液体、咀嚼片等),家长应选择最适合孩子的剂型。

二、儿童用药时的注意事项

1、严格按照医嘱使用:一旦确定了药物和剂量,家长应严格按照医嘱给孩子服用药物,不能随意增加或减少剂量,或擅自改变用药时间。即使孩子的症状有所改善,也应完成整个疗程,避免疾病复发或药物耐药性增加。

2、确保正确的服药方式:对于不同类型的药物,有其特定的服药方式。例如,口服药物通常需要用足够的水送服,以确保药物在胃肠道的充分吸收。对于液体药物,家长应使用随药附带的量杯或吸管,以确保准确剂量,而不要使用普通勺子来测量。此外,家长应避免将药物混入食物中,除非医生明确表示可以这样做,以防止药物的效果受到食物影响。

3、观察药物反应:儿童对药物的反应往往比成人更为敏感,因此在用药过程中,家长应密切观察孩子的身体反应。一旦出现异常反应,如皮疹、呼吸困难、呕吐或行为异常,家长应立即停止用药并及时就医。此外,

如果孩子表现出极端的不适或无法解释的症状,也应引起重视,可能需要调整用药或更换药物。

三、特殊情况下的儿童用药处理

1、应对紧急情况:在儿童用药过程中,家长可能会遇到紧急情况,如孩子误服药物或用药过量。此时,家长应立即联系医生或前往急诊室。在这种情况下,家长应保持冷静,并尽可能提供准确的信息,如误服药物的名称、剂量和时间等,以便医护人员迅速采取措施。

2、处理药物过敏反应:儿童对某些药物可能存在过敏反应,如出现皮疹、肿胀、呼吸急促等症状。家长一旦发现这些症状,应立即停止用药并联系医生。在孩子的病历中标明过敏史,并告知每位为孩子开药的医生,以避免类似情况再次发生。

3、长期用药的管理:对于需要长期用药的儿童,如患有慢性疾病的孩子,家长应定期带孩子复诊,监测药物的效果和可能的副作用。此外,家长还应注意药物的保存方式,避免因保存不当导致药效降低或药物变质。

四、儿童用药后的善后处理

1、妥善处理剩余药物:用药结束后,家

长妥善处理好剩余药物,不要随意丢弃。药物的正确处理应根据当地的法规或药剂师的建议进行,避免对环境造成污染或被他人误用。

2、记录用药历史:家长应养成记录孩子用药历史的习惯,包括用药的种类、剂量、时间和效果等。这些记录在孩子下次生病或就诊时,可以为医生提供重要参考,帮助更好地制定治疗方案。

3、教育孩子正确的用药观念:家长应从小培养孩子正确的用药观念,让他们明白药物不是糖果,不能随意服用。同时,教育孩子按时按量服药,不要自己随意增减剂量或跳用药物。

总的来说,儿童用药关系到孩子的健康与安全,因此家长在用药过程中应始终保持高度的警惕和谨慎。通过正确的方法选择和使用药物,不仅可以确保药物的疗效,还能最大限度地减少不良反应和潜在的风险。家长应不断学习更新用药知识,与医生保持良好的沟通,科学、安全地管理儿童用药。只有这样,才能真正为孩子的健康保驾护航。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

浅谈糖尿病肾病的科学预防

□ 梁芳倩

现阶段,我国糖尿病的患病人数超1.2亿人,在绝大多数数的糖尿病患者就诊历程中,大家从医生口中普遍听到的一句话就是“糖尿病并不可怕,可怕的是糖尿病引起的并发症”。其中,糖尿病肾病是糖尿病最常见的并发症之一,具有人群患病率高、预后差、医疗负担重等特点。据统计,约20%~40%的糖尿病会转向糖尿病肾病,而约30%的糖尿病肾病会进展为尿毒症,可见糖尿病肾病的危害性非常大。对于糖尿病肾病,关键在于提高警惕,重视预防,并注意早期识别,积极进行治疗。下面,我给大家介绍一下。

一、什么是糖尿病肾病

糖尿病肾病是因长期慢性高血糖导致的肾脏损害,病变可累及全肾,能够导致尿蛋白排出异常,肾功能异常,若不及时治疗,严重的情况下会导致肾功能衰竭,甚至尿毒症,严重危害生命健康。

二、糖尿病肾病的典型临床症状有哪些

当糖尿病肾病病情较轻时,临床症状可能仅仅表现出尿中的泡沫增加、血清肌酐水平升高、双下肢的轻度水肿等。但当病情进展后,容易发生大量蛋白尿、低蛋白血症、肾功

能明显减退、肾功能衰竭等临床表现。

三、糖尿病肾病的早期信号有哪些

1、微量白蛋白尿;2、水肿;3、小便泡沫增多;4、尿频和夜尿增多;5、逐渐出现的持续高血压;6、肾功能检查提示肾小球滤过率下降。

四、哪些人群容易得糖尿病肾病

1、有高血糖病史者;2、有高血压病史者;3、有高血脂病史者;4、肥胖者;5、有吸烟等不良习惯的人群。

五、如何早期筛查糖尿病肾病

大多数情况下,糖尿病肾病患者早期症状不是特别明显,容易被患者忽视。鉴于糖尿病肾病的危害性,需要重视糖尿病肾病的早期筛查工作。

1、1型糖尿病患者:若病程超过了5年,则每年至少进行一次尿微量白蛋白和肾功能检查。

2、2型糖尿病患者:确诊时应进行尿微量白蛋白和肾功能的检查,之后每年至少进行一次尿微量白蛋白和肾功能检查。

六、如何诊断糖尿病肾病

糖尿病肾病的病程一般比较长,且多伴随糖尿病视网膜病变。值得注意的是,一些糖

尿病患者也可发生其他原因导致的肾损害。因此,对于存在以下情况,应考虑是其他病因引起,需要实施尿液检查、尿生化、肾脏彩超等检查,必要时,需要进行肾活检(诊断金标准),以鉴别糖尿病肾病和非糖尿病肾病。

(1)1型糖尿病病史<5年,无糖尿病视网膜病变;(2)GFR较低或者迅速下降;(3)蛋白尿急剧增多或者有肾病综合征;(4)顽固性高血压;(5)尿沉渣活动表现;(6)其他系统性疾病的症状及体征;(7)ACEI/ARB开始治疗后2~3个月内,GFR降幅>30%。

七、如何治疗糖尿病肾病

需要综合评估糖尿病肾病具体病情,明确治疗方法。

1、控制血糖治疗。早期可采用口服降糖药治疗,若降血糖效果不佳,需要选用皮下注射胰岛素治疗。降血糖目标:糖化血红蛋白应尽量控制在6.5%以下。

2、控制血压治疗。可采用ACEI或ARB药物治疗。降血压目标:130/80 mmHg以内。尿蛋白多的,需控制在125/75 mmHg以内。

3、限制蛋白质摄入。早期蛋白质摄入量应0.8g(kg·d)。

4、限制盐分摄入。建议低于3g/d。

5、调脂治疗。降低高热量、高脂肪食物摄入。酌情采用他汀类药物调脂治疗。

6、降尿酸治疗。避免食用高汤、肥肉、饮料。酌情采用非布司他等药物治疗。

八、如何预防糖尿病肾病

只要掌握有效的策略,才能预防糖尿病肾病的发生。以下几点,需要大家注意:

1、重视身材管理,关注体重,超重及肥胖者应注意减肥。

2、合理搭配食物,保持低盐低脂饮食,戒烟戒酒,养成良好的饮食习惯。

3、保持健康的生活方式。规律运动,保持充足的睡眠,避免过度劳累,适当锻炼,预防感染。

4、避免肾毒性药物。

5、遵医嘱实施治疗,定期进行肾脏病变筛查。

总之,糖尿病肾病的发病是比较隐匿的,大家需要提高重视,并积极预防。一旦高度怀疑,应及时入院接受检查和治疗,延缓糖尿病肾病的进展。

(作者单位:河北省华北理工大学附属医院)