

# 前列腺与泌尿系统健康的关系

□ 杨艳辉

随着现代生活节奏的加快,越来越多的男性朋友开始关注自身的泌尿系统健康。作为男性独有的重要腺体,前列腺在维持泌尿系统功能方面扮演着举足轻重的角色。然而,前列腺疾病却成为困扰许多男性的难题。本文将从前列腺的解剖结构、功能特点、常见疾病及其预防保健等方面,为大家深入解析前列腺与泌尿系统健康的关系,以期帮助大家更好地了解和保护自己的前列腺健康。

## 一、前列腺的解剖结构与功能特点

前列腺是位于男性膀胱颈下方、尿道膈以上的一个腺体,形状类似栗子,包裹着后尿道,紧邻膀胱颈口。它不仅是男性生殖系统的重要组成部分,还参与泌尿系统的功能调节中。前列腺的主要功能是合成和分泌前列腺液,这是构成男性精液的重要成分,为精子的活动、成熟提供营养和微量元素。

前列腺在男性生殖和泌尿系统中的作用至关重要,一旦出现问题,可能会引发一系列临床症状。例如,前列腺炎可能导致尿频、尿急、尿痛等;前列腺增生可能压迫尿道,导致排尿困难;前列腺癌则可能威胁患者的生命。因此,关注前列腺健康,对于维护男

性生殖和泌尿系统健康具有重要意义。

## 二、前列腺常见疾病及其临床表现

1. 前列腺炎:前列腺炎是前列腺的炎症性疾病,可分为急性和慢性两种。急性前列腺炎起病急骤,主要表现为高热、寒战、尿频、尿急、尿痛等,严重时可能出现脓尿。慢性前列腺炎则起病隐匿,病程较长,患者可能出现反复发作的尿频、尿急、尿痛等症状,以及小腹会阴部胀痛不适。前列腺炎的发生与细菌感染、不良生活习惯等多种因素有关,因此,保持良好的生活习惯,避免过度劳累,及时治疗感染,是预防前列腺炎的关键。

2. 前列腺增生:前列腺增生是中老年男性常见的良性疾病,主要表现为前列腺体积增大,压迫尿道,导致排尿困难。患者可能出现尿频、尿急、夜尿增多等症状,严重时可能出现尿潴留、尿失禁等。前列腺增生的发生与年龄增长、激素水平变化等因素有关,因此,随着年龄的增长,男性朋友应关注自己的前列腺健康,定期进行体检。

3. 前列腺癌:前列腺癌是前列腺部位发生的恶性肿瘤,早期症状不明显,随着病情的发展,可能出现排尿困难、血尿、疼痛等症状。

前列腺癌的发生与遗传、年龄、饮食等多种因素有关,因此,高危人群应定期进行前列腺癌筛查,以便早期发现并及时治疗。

## 三、前列腺疾病的预防与保健

1. 生活方式调整:保持良好的生活习惯是预防前列腺疾病的关键。戒烟限酒,避免过度劳累,保持充足的睡眠,有助于增强身体免疫力,降低前列腺疾病的发生风险。此外,适当的运动可以促进血液循环,有助于改善前列腺的血液循环,减轻前列腺的负担。

2. 饮食调理:饮食对前列腺健康同样重要。建议多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。同时,适量摄入富含锌、硒等微量元素的食物,如坚果、鱼类等,有助于维护前列腺的正常功能。避免过多摄入高脂肪、高热量、辛辣等刺激性食物,以免对前列腺造成刺激。

3. 定期体检:定期体检是发现前列腺疾病的重要手段。建议男性朋友定期进行前列腺特异性抗原检测,以及泌尿系统超声检查等,以便早期发现潜在问题并及时处理。对于高危人群,如年龄较大、有前列腺癌家族史等,应增加体检频率,密切关注前列腺健康状况。

## 四、结语

前列腺作为男性独有的重要腺体,在维护泌尿和生殖系统健康方面发挥着重要作用。然而,前列腺疾病却成为许多男性朋友的困扰。因此,了解前列腺的解剖结构、功能特点以及常见疾病,掌握预防保健知识,对于维护前列腺健康具有重要意义。通过调整生活方式、饮食调理和定期体检等措施,我们可以有效地降低前列腺疾病的发生风险,保障自己的泌尿系统健康。

在日常生活中,男性朋友应关注自己的身体变化,一旦出现尿频、尿急、尿痛等异常症状,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。同时,保持良好的心态,积极面对生活中的挑战和压力,有助于维护身心健康,降低前列腺疾病的风险。

总之,前列腺与泌尿系统健康息息相关,我们应该从多方面入手,加强预防保健工作,守护好自己的前列腺健康。通过科学的知识普及和健康教育的推广,相信越来越多的男性朋友将能够拥有健康、幸福的生活。

(作者单位:河北省正定县人民医院)

# 保护脊柱,从细节做起

□ 刘旋

脊柱,作为人体的“支柱”,不仅支撑着我们的身体,还承载着保护脊髓、维持身体平衡与灵活性的重任。然而,在现代快节奏的生活中,长时间的不良姿势和缺乏运动正悄悄侵蚀着我们的脊柱健康,导致颈椎病、腰椎间盘突出等问题的频发。因此,保护脊柱,从日常生活中的每一个细节做起,显得尤为重要。以下是一些实用的建议,帮助大家养成良好的姿势习惯,守护脊柱健康。

## 1. 正确坐姿

椅子选择:选择一把有良好支撑性的椅子,椅面应略向前倾,以便大腿与地面平行,双脚平放地面。

背部支撑:坐时背部紧贴椅背,或使用

腰垫支撑腰部,避免悬空,以减少腰椎压力。

调整高度:确保眼睛与电脑屏幕保持水平,屏幕中心略低于视线水平,以减少颈部前伸。

定时休息:每工作45-60分钟,起身活动5-10分钟,做做伸展运动,缓解肌肉紧张。

## 2. 站立姿势

双脚分开:站立时双脚分开与肩同宽,重心均匀分布于双脚,避免长时间单脚承重。

收腹挺胸:保持腹部微收,背部挺直,肩膀放松下沉,避免驼背。

避免久站:长时间站立时,可交替将一只脚放在小凳子上,以减轻下肢和脊柱的负担。

## 3. 睡眠姿势

床垫选择:选择软硬适中的床垫,既能支

撑身体,又能贴合曲线,减少脊柱压力。

睡姿推荐:侧卧时,可在两腿间夹一个枕头以保持脊柱自然弯曲;仰卧时,可在膝下垫一个薄枕,以维持腰部自然曲线。

枕头高度:枕头高度应能支撑起颈部,使头部与身体保持直线,避免过高或过低导致颈椎扭曲。

## 4. 提物与搬运

姿势正确:提重物时,应弯腰下蹲,用腿部力量抬起,避免直接弯腰提起,以减少腰部受力。

分散重量:尽量将重物分散到两个手上,保持身体平衡。

求助他人:对于过重或难以搬运的物品,应寻求他人帮助,避免强行搬运导致受伤。

## 5. 运动锻炼

强化核心:进行如平板支撑、卷腹等核心肌群训练,增强脊柱稳定性。

拉伸放松:定期进行颈部、背部和腰部的拉伸运动,缓解肌肉紧张。

有氧运动:游泳、慢跑、瑜伽等有氧运动能全面提升身体素质,对脊柱健康大有裨益。

结语:保护脊柱,是一项需要长期坚持的任务。通过调整日常生活中的每一个细节,如保持正确的坐姿、站姿、睡姿,注意提物与搬运的正确方式,以及积极参与运动锻炼,我们可以有效预防脊柱疾病的发生,享受更加健康、活力四射的生活。记住,关爱脊柱,就是关爱自己的未来。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

# 宫颈癌防治:疫苗接种与早期筛查的重要性

□ 宋亚翠

宫颈癌,作为女性最常见的恶性肿瘤之一,其发病与HPV(人乳头瘤病毒)感染密切相关。随着医学研究的深入,宫颈癌的防治策略也在不断进化,其中,HPV疫苗接种与早期筛查成为了预防宫颈癌的两大重要支柱。

## 一、HPV疫苗接种:预防的第一道防线

HPV疫苗是预防宫颈癌的关键措施之一。这种疫苗通过模拟HPV病毒的外壳蛋白,刺激机体产生免疫力,从而有效预防HPV感染。目前市面上主要有二价、四价和九价HPV疫苗,它们能够覆盖多个高危型HPV病毒,尤其是与宫颈癌发生关系最为密切的HPV-16和HPV-18型。

接种HPV疫苗的重要性不言而喻。首

先,它能够显著降低女性感染HPV的风险,进而减少宫颈癌的发生。多项研究表明,接种HPV疫苗后,宫颈癌的发病率显著降低。此外,HPV疫苗还能预防其他由HPV感染引起的疾病,如生殖疣、外阴癌、阴道癌等,为女性健康提供全面保护。

值得注意的是,HPV疫苗接种并非一劳永逸。疫苗的保护作用并非终身有效,且无法覆盖所有HPV型别。因此,即使接种了疫苗,女性仍需定期进行宫颈癌筛查,以确保早期发现和及时治疗。

## 二、早期筛查:守护健康的第二道关卡

宫颈癌早期筛查是发现宫颈癌前病变和早期宫颈癌的重要手段。通过宫颈细胞学检

查(如宫颈刮片、TCT检查)和HPV病毒检测,可以在癌症尚未形成或处于早期阶段时及时发现并进行治疗,从而提高治愈率和生活质量。

早期筛查的重要性在于其“早发现、早治疗”的优势。早期宫颈癌的治疗效果通常较好,治愈率较高,且治疗成本相对较低。通过筛查,我们可以及时发现宫颈细胞的异常变化,避免病情恶化,减轻患者的身体和心理负担。

## 三、疫苗接种与早期筛查的协同作用

疫苗接种和早期筛查在宫颈癌防治中具有协同作用。疫苗接种可以降低女性感染HPV的风险,减少宫颈癌的发生;而早期筛查则可以在疾病尚未恶化之前及时发现并进

行治疗,提高治愈率。二者相结合,可以更有效地降低宫颈癌的发病率和死亡率。

## 结语

宫颈癌的防治需要综合施策,其中HPV疫苗接种与早期筛查是不可或缺的两部分。通过接种疫苗,我们可以预防HPV感染,降低宫颈癌的风险;通过早期筛查,我们可以及时发现并治疗宫颈癌前病变和早期宫颈癌,提高治愈率。女性应提高自我保护意识,积极接种HPV疫苗,并定期进行宫颈癌筛查,共同守护自己的健康。同时,社会各界也应加大宣传力度,提高公众对宫颈癌防治的认识和重视程度,共同为预防宫颈癌贡献力量。

(作者单位:河北省承德市隆化县中医院)

# 探讨中医内科的健康调理方法

□ 刘翠翠

在追求健康生活的道路上,中医内科以其独特的理论体系和实践经验,为我们提供了宝贵的健康调理方法。中医内科注重调整人体内脏器官的功能,强调阴阳平衡和气血畅通,是实现健康生活的关键。下面,我们就从几个方面来探讨中医内科如何助力我们达到健康生活的目标。

## 一、阴阳平衡:健康之基

阴阳理论是中医内科的核心思想之一,它源自中国古代哲学,代表了对立而互补的自然元素。中医认为,人体的健康取决于阴阳的平衡。阴阳失衡会导致各种疾病,如阴虚可能表现为身体燥热、口干、失眠等症状,而阳虚则表现为畏寒、四肢冰冷、精神萎靡

等。通过饮食调节、针灸、推拿等方法,可以有效调节阴阳平衡,从而预防和治疗疾病。例如,阴虚者应多食用滋阴润燥的食物,如银耳、鸭肉、莲子等;阳虚者则应多食用温补阳气的食物,如牛肉、羊肉、姜等。

## 二、内脏调理:强化根基

中医内科认为,内脏器官是人体健康的基础。脾胃是人体消化吸收的重要器官,如果脾胃功能失调,会导致食欲不振、腹泻、便秘等症状。中医内科调理可以通过药膳、针灸、按摩等方法来调理脾胃,促进消化吸收,改善相关症状。同样,肝肾是人体重要的代谢器官,其功能受损会导致疲劳、头晕、失眠等症状。中医内科调理通过中

药、针灸等方法,可以有效调理肝肾,促进代谢,提高免疫力。

## 三、气血调和:畅通无阻

气血是中医理论中的重要概念,气血的充足与流畅是维持人体生命活动的重要保障。气血虚会导致多种健康问题,如面色苍白、乏力、心悸等。中医内科建议气血虚的患者进行适当锻炼,如慢跑、瑜伽、太极拳等,这些运动形式柔和、缓慢,有助于增强身体素质,促进气血运行。同时,通过食物调理,如食用红枣、牛肉、枸杞等补气养血的食物,也能有效改善气血虚的状况。

## 四、预防为主:健康生活

中医内科强调“治未病”的理念,即在疾

病发生之前进行预防。保持规律的作息和适度的运动,对于维持阴阳平衡和气血流畅至关重要。中医提倡早睡早起,保持足够的睡眠时间,以恢复身体的阴阳平衡。同时,根据个人体质选择适合的运动方式,如太极拳、八段锦等,可以强身健体,增强免疫力。

总之,中医内科以其独特的理论体系和丰富的实践经验,为我们提供了宝贵的健康调理方法。通过调理内脏、保持阴阳平衡、调和气血、预防疾病,我们可以更好地实现健康生活的目标。让我们一起走进中医内科的世界,领略其独特的智慧与魅力,共同追求健康美好的人生。

(作者单位:山东省临沂市郯城县中医院)