

前列腺增生的健康管理策略

□ 韦怡

前列腺增生,亦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。随着年龄增长,前列腺组织逐渐增大,对尿道产生压迫,导致排尿困难、尿频、尿急等症状。及时、科学的健康管理有利于缓解症状、改善生活质量。本篇文章将从生活方式调整、药物治疗、手术治疗以及定期检查四个方面介绍前列腺增生的健康管理策略,帮助读者提高对前列腺增生的认识和重视,从而更好地预防和治理这一疾病。

一、生活方式调整

生活方式的改变是前列腺增生管理的基础,通过健康的生活习惯可以有效缓解症状,预防疾病的进一步发展。

1. 饮食调理:合理的饮食习惯对于缓解前列腺增生的症状具有重要作用。首先,应减少摄入刺激性食物,如辛辣食品、酒精和咖啡因,这些食物可能会刺激前列腺,加重症状。其次,增加富含膳食纤维的食物摄入,如蔬菜、水果和全谷物,这有助于预防便秘,减少对前列腺的压迫。此外,饮食中应适量补充锌、维生素E等营养素,这些成分对前列腺健康有益。

2. 适度运动:适度的运动可以改善血液

循环,减轻前列腺增生带来的不适症状。建议中老年男性每天进行30分钟以上的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。同时,可适当增加骨盆肌肉锻炼,如凯格尔运动,有助于加强膀胱控制能力,缓解排尿困难。

3. 保持健康体重:体重超标会增加腹部压力,进而压迫前列腺,加重排尿困难。通过控制饮食和增加运动来保持健康体重,有助于减轻前列腺增生症状。

二、药物治疗

药物治疗是前列腺增生管理的重要手段之一,尤其适用于症状较轻或不适合手术的患者。

1. α 受体阻滞剂: α 受体阻滞剂可以松弛前列腺和平滑肌,缓解尿道压力,改善排尿困难。这类药物包括特拉唑嗪、多沙唑嗪等,常见副作用为低血压和头晕。

2. 5- α 还原酶抑制剂:5- α 还原酶抑制剂通过抑制睾酮转化为双氢睾酮,减小前列腺体积,改善排尿症状。常用药物包括非那雄胺和度他雄胺,这类药物需长期服用,副作用包括性功能减退和乳房胀痛。

3. 植物提取物:如锯叶棕提取物,也被广泛用于前列腺增生的辅助治疗。这类产品被

认为可以通过抗炎、抗氧化等机制缓解症状,但其疗效和安全性尚需进一步验证。

三、手术治疗

对于药物治疗无效或症状严重影响生活质量的患者,手术治疗是必要的选择。

1. 经尿道前列腺电切术(TURP):TURP是治疗前列腺增生的经典方法,通过尿道插入电切镜,切除多余的前列腺组织,解除尿道梗阻。这种手术创伤小、恢复快,但可能出现术后尿失禁和性功能障碍等并发症。

2. 激光治疗:激光治疗通过激光能量蒸发或切除前列腺组织,具有创伤小、出血少、恢复快的优点。常用的激光手术包括绿激光前列腺切除术和钬激光前列腺切除术,适用于体积较大的前列腺增生患者。

3. 微创手术:随着医疗技术的发展,微创手术在前列腺增生治疗中的应用越来越广泛。包括前列腺支架植入、前列腺切除术等,具有创伤小、恢复快的优点,但需根据患者具体情况选择。

四、定期检查与监测

前列腺增生是一种慢性疾病,需要长期管理和监测,定期检查有助于及时发现问题,调整治疗方案。

1. 定期体检:中老年男性应每年进行一次全面体检,包括前列腺特异抗原(PSA)检测、直肠指检和B超检查等,以便早期发现前列腺增生和其他前列腺疾病。

2. 症状监测:患者应定期记录排尿情况,如尿频、尿急、夜尿次数等,及时与医生沟通,调整治疗方案。此外,可以使用国际前列腺症状评分表(IPSS)评估症状变化,为医生提供参考。

3. 心理健康:前列腺增生可能对患者的心理健康产生影响,如焦虑、抑郁等。建议患者与家人、朋友保持良好的沟通,必要时寻求心理咨询和支持,保持积极心态。

总的来说,前列腺增生虽然是常见的中老年男性健康问题,但通过科学的健康管理可以有效缓解症状,改善生活质量。生活方式调整、药物治疗、手术治疗和定期检查是前列腺增生管理的四大重要策略。患者应根据自身情况,选择合适的治疗方案,并在医生的指导下进行长期管理,以实现最佳的健康效果。愿大家能够保持健康,远离疼痛,更加自信地享受生活。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

孕期常见的睡眠问题与解决方法

□ 黄文敏

孕期是一个充满期待和挑战的阶段,准妈妈们在此过程中,常常会遇到各种身体和心理上的变化,其中睡眠问题尤为突出。良好的睡眠有利于孕期健康,其不仅关系到准妈妈的身体健康和情绪稳定,还直接影响胎儿的发育。然而,由于体内激素的变化、身体的不适以及心理压力,许多准妈妈在孕期都面临着不同程度的睡眠问题。本文将为大家介绍孕期常见的几种睡眠问题,并提供相应的解决方法,帮助准妈妈们更好地度过这一特殊阶段。

一、孕期常见的睡眠问题

1. 难以入睡:孕妇在孕期的激素水平变化可能导致难以入睡,尤其是在孕晚期。腹部逐渐增大的同时,身体的重心发生变化,使得准妈妈们很难找到一个舒适的睡眠姿势。此外,心理上的焦虑和担忧也会影响入睡。

2. 频繁夜间醒来:孕妇在夜间频繁醒来是一个非常普遍的问题,通常是因为以下几个原因:①夜尿增多:随着子宫的增大,对膀胱的压力增加,导致准妈妈在夜间需要多次起床如厕。②身体不适:如腰背酸痛、腿部抽

筋等,这些不适感可能会在夜间加剧,干扰睡眠。③胎动频繁:有些胎儿在夜间活动频繁,这也会使准妈妈在睡梦中被惊醒。

3. 早醒:孕期中,许多准妈妈会发现自己比平时更早醒来,并且很难再次入睡。早醒可能与荷尔蒙波动有关,也可能是因为腹部的不适感或外部环境的干扰。

4. 做噩梦和睡眠质量差:由于激素的变化以及对分娩和育儿的担忧,许多准妈妈在孕期会频繁做噩梦或感到睡眠质量差。这种情况常常会导致醒来后感到疲惫不堪。

二、解决孕期睡眠问题的方法

1. 调整睡眠姿势:①侧卧位:医生通常建议孕妇采取左侧卧位睡姿,这样不仅能减轻子宫对腹部大血管的压迫,还能改善血液循环,促进胎儿的健康发育。使用孕妇专用的枕头来支撑腹部和背部,可以提高舒适度。②避免仰卧:仰卧时,增大的子宫可能会压迫下腔静脉,影响血液回流,导致头晕和呼吸不畅。因此,尽量避免仰卧位入睡。

2. 创造良好的睡眠环境:①调整卧室温度:保持卧室的适宜温度,有助于提高睡眠质

量。建议准妈妈根据季节选择合适的床上用品,以避免过热或过冷。②减少光线和噪音:确保卧室光线柔和,减少外部噪音干扰,可以通过使用遮光窗帘或耳塞来改善睡眠环境。③保持卧室整洁:避免卧室中堆放过多杂物,保持环境清洁整齐,有助于放松身心。

3. 饮食调整:①避免刺激性食物:咖啡因和辛辣食物可能会刺激神经系统,影响睡眠。因此,准妈妈在睡前应避免摄入含有咖啡因的饮料和过于刺激的食物。②适量饮水:虽然保持水分摄入很重要,但为了减少夜间如厕的次数,建议准妈妈在晚上适当减少饮水量。

4. 建立良好的睡眠习惯:①规律作息:每天按时上床和起床,形成规律的作息时间,有助于建立稳定的生物钟,改善睡眠质量。②睡前放松:进行一些轻松的活动,如阅读、听轻音乐、冥想等,可以帮助放松身心,缓解压力,促进入睡。

5. 适度运动:①白天运动:适度的运动不仅有助于改善孕期的身体状况,还能提高夜间的睡眠质量。建议准妈妈在白天进行一些低强度的运动,如散步、孕妇瑜伽等,以避免

在临近睡前进行剧烈活动,防止影响入睡。②避免过度劳累:虽然运动对睡眠有益,但过度疲劳反而可能会影响睡眠质量。准妈妈应根据自身情况合理安排运动时间和强度。

6. 应对心理压力:①寻求支持:与伴侣、家人或朋友分享内心的感受,可以减轻心理压力,改善睡眠状况。如果准妈妈感到特别焦虑或压力大,也可以寻求专业的心理咨询师的帮助。②自我调节:学会一些简单的放松技巧,如深呼吸、冥想等,有助于缓解压力,促进入睡。保持积极的心态,面对孕期的挑战,是提高睡眠质量的重要一环。

总的来说,孕期的睡眠问题虽然常见,但并非无法解决。通过调整睡眠姿势、改善睡眠环境、合理饮食、建立良好的睡眠习惯、适度运动以及有效应对心理压力,准妈妈们可以显著提高睡眠质量,进而更好地迎接新生命的到来。良好的睡眠不仅有助于维持准妈妈的健康状态,还能为胎儿的健康发育提供保障。每一位准妈妈都应从自身情况出发,寻找适合自己的方法,为美好未来奠定坚实基础。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

心肌梗塞发作时不容忽视的信号

□ 黄敏燕

心肌梗塞是一种严重的心脏疾病,其发作常常危及生命。因此,了解心肌梗塞的早期信号至关重要,这不仅能帮助患者及时就医,还可以有效减少并发症的发生风险。然而,许多人往往忽视了心肌梗塞的症状,导致延误治疗,从而增加了生命危险。本篇文章将为大家介绍心肌梗塞发作时不容忽视的信号,帮助大家更好地识别和应对这一危急情况。

一、胸痛 - 最常见的信号

1. 持续性压迫感或紧缩感:胸痛是心肌梗塞最典型的症状,通常表现为胸部中央或左侧的压迫感或紧缩感。这种疼痛往往持续时间较长,并且随着时间的推移可能会逐渐加重。与一般的胸部不适不同,这种疼痛常常不会因为休息或改变体位而缓解,反而可能在活动时加剧。

2. 放射性疼痛:心肌梗塞引发的胸痛有时会放射到身体的其他部位,如肩膀、手臂(尤其是左臂)、颈部、下巴或背部。这种放射性疼痛是由于心脏受到缺血影响,引起周围神经的牵连,导致疼痛扩散到上述区域。如果你在胸部疼痛的同时,感到这些部位也有类

似的疼痛感,应立即引起重视。

二、呼吸急促 - 预示心脏供血不足

1. 突然出现的呼吸困难:呼吸急促是心肌梗塞的另一个重要信号。患者可能会突然感到呼吸困难,仿佛无法吸入足够的空气。这种现象通常是由于心脏供血不足,导致肺部血液循环受阻,从而引发呼吸困难。特别是在活动中或休息时突然出现的呼吸急促,更应引起警惕。

2. 伴随其他症状的呼吸困难:心肌梗塞引起的呼吸急促通常不会单独出现,往往会伴随胸痛、恶心或头晕等其他症状。如果在呼吸急促的同时还感到胸部不适或出现其他异常,应立即就医,避免病情恶化。

三、消化道症状 - 容易被忽视的信号

1. 恶心和呕吐:心肌梗塞不仅会影响心脏,还可能导致消化系统的异常。患者可能会感到恶心,甚至出现呕吐的症状。这是因为心脏缺血会引发迷走神经的反应,进而影响胃肠道功能。如果在没有明显消化系统疾病的情况下突然出现恶心呕吐,并伴随胸痛,应高度怀疑心肌梗塞的可能。

2. 胃灼热感:有时心肌梗塞的胸痛会被

误认为是胃灼热或消化不良,尤其是在疼痛发生在胸部上方或胃部时。这种误解可能导致患者忽视心肌梗塞的危险信号,延误就医。因此,如果在胃部或胸部出现灼热感,并且这种感觉没有随着服用胃药而缓解,应考虑心肌梗塞的可能性,并及时就医。

四、疲劳和虚弱 - 潜在的预警信号

1. 异常的疲劳感:在心肌梗塞发作前几天或几周,患者可能会感到异常的疲劳。这种疲劳感与平时的劳累不同,即使是在没有进行任何剧烈活动的情况下,患者也会感到极度的疲惫和虚弱。这可能是由于心脏泵血功能下降,导致身体各部位无法获得足够的氧气和营养。

2. 突发的虚弱无力:心肌梗塞还可能导致突发的虚弱无力,患者可能会感到四肢无力,甚至难以完成日常的简单动作。这种突发的虚弱感通常是由于心脏无法有效供应血液,导致肌肉和神经功能受损。如果感到这种异常的虚弱,应当高度警惕。

五、冷汗和头晕 - 警示心脏问题

1. 出冷汗:在心肌梗塞发作时,患者常常会突然出冷汗,感到全身发冷甚至浑身湿透。

这种现象通常是由于心脏供血不足,导致交感神经系统过度活跃,进而引发出汗反应。与一般的汗液不同,心肌梗塞引起的冷汗常常伴有胸痛、呼吸急促等其他症状。

2. 头晕或晕厥:由于心脏供血不足,脑部可能会缺氧,从而导致患者出现头晕甚至晕厥的现象。这种头晕往往突然发生,并且可能伴有视力模糊、站立不稳或失去意识等情况。如果在没有明显诱因的情况下突然感到头晕,尤其是在伴随其他心肌梗塞症状时,应立即就医。

综上所述,心肌梗塞是一种极为危险的疾病,其发作常常突如其来,且可能危及生命。了解并识别心肌梗塞的早期信号,对于及时采取措施、挽救生命至关重要。无论是胸痛、呼吸急促,还是恶心、疲劳等不典型症状,都不容忽视。特别是那些有心脏病家族史或存在心血管疾病风险因素的人群,更应高度重视这些信号。如果怀疑自己或身边的人可能正在经历心肌梗塞,应立即拨打急救电话,争取早期诊断和治疗,以降低风险,保障生命安全。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)