

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。



分清前列腺疾病 做好日常保健

名医名片



孙建明,主任医师、博导,上海市第七人民医院男性病科主任兼中医男科临床医学研究所负责人。上海市浦东新区名中医,上海市“十四五”中医特色学科带头人。先后担任中华中医药学会男科分会副主任委员、中国民族医药学会健康产业分会副会长、中华中医药学会生殖医学分会常务委员、上海市中西医结合学会诊断专委会副主任委员、上海中医药学会生殖分会副主任委员、上海市中西医结合学会不孕不育专业委员会副主任委员等。

1997年获评上海市希望之星,2008年参加国家中医药管理局第四批全国老中医药专家学术经验继承班,为长三角中医男科联盟创始主席。擅长运用中西医结合方法治疗男性不育症、性功能障碍及前列腺疾病等男科疑难病症,形成了独特的“祛风活血”理论,以及心治、内治、外治相结合的综合诊疗体系。

尿频、尿急、会阴部坠胀,反反复复不见好转,不少男性难免担心,前列腺炎拖久了,会不会变成癌症?

目前没有充分证据证明,前列腺炎会直接发展成前列腺癌。前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌,是性质不同的疾病,不能把它们看成从轻到重的几个阶段。不过,有前列腺炎的人也可能同时患有其他疾病。出现不适,还是要查明原因。

厘清炎症误区 告别癌变焦虑

前列腺炎可发生于不同年龄,临床上常见于中青年男性。该病典型症状为尿频、尿急、尿痛,同时常伴随会阴部、下腹部、腰骶部酸胀隐痛,部分患者还会出现射精不适、排尿不尽等情况

很多人存在认知误区,认为带“炎”字的疾病都是细菌感染导致,实则不然。前列腺炎分为细菌性和非细菌性两大类,多数慢性前列腺炎并非细菌感染引起,病症发作往往和长期久坐、盆底肌持续紧张、身体疼痛调节功能异常、精神焦虑压力大等因素密切相关。这也提醒大家,治疗前列腺炎切勿盲目自行服用抗生素,需要明确病症类型后对症治疗。

关于炎症与前列腺癌的关系,研究结果并不一致,目前不能据此认定前列腺炎会癌变。前列腺炎属于良性炎症病变,以局部充血、水肿、不适症状反复为主要特点;而前列腺癌是腺体细胞异常恶变引发的恶性肿瘤,二者发病机

制、病理性质完全不同。即便前列腺炎症状反复、久治不愈,也不代表病情在向癌变发展,患者不必过度焦虑担忧。

区分良恶病变 科学看懂指标

前列腺增生多见于中老年男性,与年龄增长和激素变化有关。常见表现包括夜尿增多、排尿等待、尿线变细、排尿费力及尿不尽感。

增生属于良性改变,不能因为前列腺体积变大,就判断发生了癌变。

但需要重点注意,前列腺增生和前列腺癌可以共存,不能因为确诊增生就彻底排除癌变可能。日常判断病情,需要结合年龄、肿瘤家族史、身体症状和医学检查结果综合评估,避免漏诊误诊。

此外,不少男性看到化验单上的PSA升高,就怀疑自己得了前列腺癌。PSA是前列腺特异性抗原。前列腺癌可能使它升高,前列腺炎、良性增生等情况也可能影响。

因此,一次PSA升高不能直接诊断癌症,也不能简单归因于炎症。医生会结合近期感染、用药情况及其他检查,决定是否复查或进一步评估。

前列腺癌早期往往没有明显症状。是否接受筛查,需要与医生讨论年龄、家族史、身体状况,以及检查可能带来的获益和风险。

坚持科学养护 把握就医指征

无论是前列腺炎还是前列腺增生,日常良好的生活习惯都是稳定症状、减少复发的关

键,简单的小事就能有效减轻前列腺负担,守护泌尿健康。

少久坐,适当活动:工作、开车或打牌时,要留出起身活动的时间;如果骑车等活动会加重会阴部疼痛,应适当减少,选择自己能够耐受的运动。

合理饮水,及时排尿:白天分次饮水,不要为了减少上厕所而刻意少喝水,也不必强迫自己大量饮水;夜尿较多的人,可以适当减少睡前饮水;有心、肾疾病且需要限制饮水的人,应遵循医生安排。

留意饮食对症状的影响:酒精、咖啡因及辛辣食物可能加重部分患者的不适。如果发现某类食物或饮品会诱发症状,可以减少摄入。没有必要盲目忌口,也不要把某种食物当成治疗前列腺疾病的药物。

注意休息,减轻精神压力:长期疼痛容易让人焦虑,紧张也可能使不适更难缓解;除了治疗身体症状,还应关注睡眠和情绪,必要时可以向医生寻求帮助。

这些习惯有助于管理症状,但不能代替诊断和治疗,也不能保证预防前列腺炎或前列腺癌。

出现这些情况,应及时就医:如果出现发热、寒战,同时伴有明显尿痛,或者突然尿不出来,应立即就医;出现肉眼血尿、明显下腹部疼痛,也需要及时检查,不能只当作普通前列腺炎处理。

前列腺炎反复,不意味着正在走向癌症。出现尿频、尿急或排尿费力时,先查明原因,再按医生建议治疗。把日常习惯调整好,把需要的复查做好,比反复担心癌变更有帮助。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

重视老年膀胱问题

家住市区通榆北村小区的居民谷爹爹来电咨询:最近总是感觉小便变勤、憋不住尿,请问有什么治疗的方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:不少老年人常有这样的体验:憋不住尿,夜里频繁起夜、明明刚上完厕所又感觉没排干净,很多人觉得忍忍就过去了。事实上,这不一定只是自然衰老,很可能是膀胱功能衰退的信号。

膀胱是储存和排出尿液的重要器官,随着年龄增长,加上基础疾病、激素变化等影响,膀胱肌肉、神经敏感性会发生改变,若不加以重视和科学干预,容易诱发反复尿路感染、肾积水等问题。但只要坚持日常养护、做好定期筛查,就能减轻不适、提高晚年生活质量。

喝水讲究少量多次:别等渴了猛喝,也别因为怕起夜就不敢喝。白天每隔1~2小时喝小半杯温水;尽量把大部分饮水量放在白天,睡前1~2小时减少喝水,但别完全滴水不沾。

坚持温和的盆底肌锻炼:在医生评估没有排尿梗阻后再练。有意识收紧肛门和尿道附近肌肉,保持3~5秒,再放松3~5秒,一组10次,一天做3~4组;注意不要腹部、大腿用力,不要憋气,不要过度疲劳。

管住饮食减少刺激:日常饮食偏清淡,少盐少辣;有些老人吃了辣椒、酸菜、番茄制品后尿频会加重,适当少吃;多吃富含膳食纤维的蔬菜杂粮,预防便秘,便秘会压迫膀胱和尿道,加重排尿不畅。