

“ 饱暖安乐,纵情恣意,如是夭折者多。  
——《猗觉寮杂记》

# 如何“呵护”前列腺 多喝水、勤排尿、不久坐

□ 卫平如 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

前列腺疾病有哪些类型? 前列腺炎的表现有哪些? 如何早期发现前列腺癌? 4月22日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请了安徽医科大学第四附属医院泌尿外科副主任医师李光远与读者交流。



## 专家介绍

李光远, 安徽医科大学第四附属医院泌尿外科副主任医师, 医学硕士。从事泌尿外科工作近二十年。对泌尿系肿瘤的发生机制和男性不育具有较深的研究。在国内外重要期刊发表学术论文十余篇。擅长泌尿外科微创手术, 如经尿道前列腺电切术, 腹腔镜肾上腺肿瘤切除术、肾癌根治术等各种腹腔镜手术, 经皮肾镜钬激光碎石术等。

## 不同年龄段, 好发的疾病不同

读者: 前列腺疾病有哪些类型?

李光远: 随着生活节奏的加快和老龄化的来临, 男性前列腺疾病的发病率越来越高。

前列腺是男性重要性腺器官之一, 常见的前列腺疾病包括前列腺炎, 前列腺增生和前列腺癌等。不同的年龄段, 好发的疾病不同, 中青年好发前列腺炎, 而老年人好发前列腺增生和前列腺癌。中青年朋友应注重保护好前列腺, 避免过量饮酒, 辛辣食物及纵欲等对前列腺的刺激; 老年朋友则需更加关注排尿情况的变化及前列腺肿瘤指标的检测。

## 临床以慢性前列腺炎多见

读者: 前列腺炎的表现有哪些?

李光远: 前列腺炎常分为4类: ①急性细菌性前列腺炎; ②慢性细菌性前列腺炎; ③慢性非细菌性前列腺炎④前列腺痛。各种前列腺炎临床表现不同, 如急性细菌性前列腺炎发病急, 多有寒战高热, 尿频、尿急、尿痛等。慢性前列腺炎则多为尿频、尿急, 阴囊潮湿, 伴有会阴部不适等。需要有临床经验的泌尿外科医生进行诊断。临床以慢性前列腺炎多见。有的患者经久不愈, 性功能下降, 生活质量下降, 造成严重的思想负担。其实, 大多数患者是可以治愈或明显改善症状的。

在日常生活中, 为了减少前列腺炎的发生和改善前列腺炎的症状, 健康的生活方式十分重要。如多喝水、勤排尿, 不要久坐, 坐一小时左右起来活动几分钟; 不要长期熬夜; 多吃清淡食物, 可适当吃些坚果类食物, 因为坚果含有较多的锌元素, 能够提高前列腺局部的免疫力, 对前列腺是有好处的; 多吃苹果和西红柿等也能对前列腺起到保护作用。前列腺炎症状发生的时候, 禁酒, 避免吃辛辣刺激性的食物, 注意多休息, 热水坐浴等对前列腺炎的恢复和改善症状有帮助。

## 避免酗酒和辛辣刺激食物

读者: 如何对待前列腺增生? 在日常生活中需要注意哪些事项呢?

李光远: 前列腺增生(BPH), 以前称前列腺肥大, 是老年男性常见疾病之一, 为前列腺的一种良性病变。多好发于50岁以上, 同时有正常睾丸功能的男性朋友。主要临床表现有下尿路梗阻症状和不安稳定膀胱症状。前者如尿频, 尿线变细, 尿程缩短, 排

尿中断, 尿后滴沥和尿不尽等排尿困难症状; 后者以尿频、尿急和急性尿失禁为主等。严重的前列腺增生往往会造成尿潴留, 双肾积水, 肾功能损害等后果。病人临床表现除排尿困难外, 往往合并食欲下降、下肢浮肿等全身表现。还有少部分患者首先到消化科或肾内科就诊, 最后确诊为前列腺增生。临床症状较轻的前列腺增生可观察等待, 症状若逐渐加重可以考虑药物治疗。若药物治疗效果不佳, 影响生活质量时才考虑手术治疗, 首选微创治疗, 如经尿道前列腺电切术等。

前列腺增生的患者朋友, 在日常生活中需要避免酗酒和辛辣刺激食物, 特别是老年朋友应避免憋尿, 以防止诱发尿潴留, 若出远门或坐长途车, 上卫生间不方便, 可考虑带成人尿不湿。天冷时需注意保暖, 适当活动, 促进血液循环。

## 前列腺癌发病率有逐年升高趋势

读者: 如何早期发现前列腺癌?

李光远: 前列腺癌在欧美发达国家发病率占男性恶性肿瘤的首位。在我国, 随着生活方式的改变, 特别是高动物脂肪、红色肉类的摄入, 以及肥胖、人口老龄化的出现, 前列腺癌的发病率有逐年升高的趋势。前列腺癌多发生在60岁以上的老年人, 但近年发现较多的中青年人患前列腺癌, 三四十岁的人患了前列腺癌, 而且有的有转移才发现, 病情比较隐匿, 应引起重视。前列腺癌的临床表现和前列腺增生有类似的排尿困难的临床表现, 但骨转移导致的骨痛, 肺转移造成的胸痛, 胸水等应引起高度的重视。如果临床中出现不明原因的骨痛, 应排除前列腺癌的可能。

前列腺癌发病较隐匿, 应注重体检和定期复查。血清前列腺特异性抗原是前列腺癌的重要指标, 虽然在前列腺炎等情况下可以升高, 但对前列腺癌的诊断有重要价值, 推荐50岁以上的男性应定期常规检查血PSA和肛门指检。诊断前列腺癌其他的方法包括超声、磁共振、肛门指检等, 但确诊多需要前列腺穿刺活检。一旦确诊, 根据临床分期选择不同的治疗方法, 如腹腔镜前列腺癌根治术、内分泌治疗等。

在平时的生活中要尽量避免高动物脂肪的过多摄入, 同时戒烟和控制体重。大豆及豆制品、绿茶、番茄、红葡萄酒的摄入可能降低前列腺癌发病率。



本期特邀医院:  
安徽中医药大学  
第二附属医院

## 常饮高温浓茶或会致癌

□ 王津森 星级记者 俞宝强

癌症说远不远, 说近不近, 癌症潜伏在每个人身边, 如果不注意生活细节, 便会导致癌症来袭。如果注意生活、饮食等, 便会免受癌症的侵扰。让癌症来袭的生活恶习都有哪些呢, 针对不少读者的疑问, 安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任、硕士生导师曾永蕾为你解答。

读者: 有人说常喝功夫茶, 也会有隐患, 这是真的吗?

曾永蕾: 如果日常生活中经常饮用高温浓茶水, 或饮用很烫的热汤, 有可能导致癌症来袭, 给身体带来严重伤害。

读者: 我的工作需要常熬夜, 会导致患癌吗?

曾永蕾: 不仅因为种种原因熬夜, 导致夜晚睡眠不足, 而且常靠吸烟、喝咖啡来提神, 这种做法对身体健康影响是非常不利的。在生活和工作中要学会劳逸结合。

读者: 偏爱肉食, 问题不大吧?

曾永蕾: 要想减少癌症的发生, 就要注意合理饮食, 避免偏食, 多吃新鲜的蔬菜和水果, 避免高脂肪、高热量饮食。

读者: 憋便与憋气, 到底有多大的危害?

曾永蕾: 经常憋大便是不好的习惯, 如果大便不能及时排出, 会导致水分被肠道反复吸收, 从而出现大便干结。大便中的毒素长时间积累在体内, 有害物质被肠道吸收, 人们会出现精神不振, 头晕乏力、食欲减退等症状, 严重时会导致患有结肠癌。

如果长时间憋气, 会导致胸闷等症状。随着年龄的增长, 体质便会越来越弱, 身体各方面的承受力也会减弱, 易致人窒息。日常行为千万不能“憋”, 注意生活细节, 避免憋出癌症, 从生活细节做起, 有效捍卫自己的身体健康。

## 贫困老年肿瘤患者可申请医疗救助



由省抗癌协会、安徽济民肿瘤医院、安医大学第一附属医院、省立医院、皖南医学院第一附属医院等联合举办的大型爱心义诊暨万人肿瘤免费筛查活动, 于4月16日在合肥市站北文化广场(铜陵北路与颍河路交口)开展。省内著名肿瘤专家刘爱国、梅蔚德、许伯寿、庄建生、林新民、鲁令传、顾康生、范平生、姜永健、杜为忠、黄文书、赵砚峰、洪孝瑛等亲临现场坐诊, 很多市民冒雨前去问诊, 2个多小时的义诊, 市民显得“意犹未尽”。

同时, 安徽济民肿瘤医院正在开展“安徽济民肿瘤医院贫困老年肿瘤患者医疗救助试点项目”, 前100名符合条件的低收入家庭老年恶性肿瘤患者, 每人将获得5000元的医疗费用减免救助。并将不定期到金寨、霍邱、六安、定远、寿县、岳西、庐江等革命老区及偏远地区开展专家义诊、讲座等肿瘤防治宣传活动, 普及肿瘤健康知识, 提高百姓肿瘤疾病预防意识。需要申请救助的肿瘤患者均可向安徽济民肿瘤医院咨询报名。 李唐玉 星级记者 俞宝强 文/图