

□ 健康热线

# 养成正确生活习惯 预防前列腺疾病

前列腺钙化是常见病吗？导致前列腺增大的原因有哪些？4月19日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院泌尿外科行政主任武立新与读者交流。 □ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

## 前列腺钙化的检出率显著增加

读者:前列腺钙化是常见病吗?

武立新:前列腺钙化是男性常见的前列腺病变之一,多发生在40~60岁。所谓钙化,在病理学上指局部组织中有钙盐沉积,可以是正常生理过程,也可以见于某些病理情况。因缺乏典型的临床症状和体征,前列腺钙化多在检查前列腺疾病及泌尿系统其他疾病时,经影像学检查被发现。在影像学检查中,前列腺钙化表现为前列腺内强回声灶或高密度灶,随着超声技术的普及与提高,前列腺钙化的检出率显著增加。

## 前列腺钙化

### 一般无明显症状和体征

读者:我目前没有任何症状,前列腺钙化需要治疗吗?

武立新:前列腺钙化一般无明显症状和体征,多是在检查前列腺疾病及泌尿系统其他疾病时,经影像学检查被发现。对于无明显临床症状的前列腺钙化,一般无需进行治疗。如果同时存在有前列腺炎症,有尿频尿急等症状,则根据具体情况进行治疗:1.抗生素治疗,是针对前列腺钙化合并细菌性前列腺炎的常用方法。通常选择喹诺酮类抗菌素,如左氧氟沙星片等,疗程建议2~4周。2.物理治疗,借助电、热、光、声、水等各种物理因素,对前列腺腺体发生作用,改善局部血液循环,有助炎症的消散,但无法从根本上杀灭细菌、病原体及致病微生物等,临床上只作为一种辅助治疗。除此之外,日常生活



武立新,副主任医师,专长:经尿道前列腺电切、输尿管镜及经皮肾镜碎石等腔内泌尿外科手术。在前列腺疾病的治疗方面具有独特的经验与见解。

中养成正确的生活、饮食习惯,对前列腺疾病的预防有重要意义。

## 两大原因导致前列腺增大

读者:导致前列腺增大的原因有哪些?

武立新:前列腺增大的原因之一是生理性增大,就是说前列腺的个头天生就较其他人大,这种情况下往往无任何症状,也不需要进行治疗。原因之二是前列腺局部存在感染、炎症,前列腺充血、水肿,超声下可发现前列腺体积增大。往往伴有尿频、尿急,下腹部坠胀不适等症状。这种情况下就需要按照前列腺炎进行治疗了。

□ 养生生活

## 每天按摩生活有道 年近九旬精神好

星报讯(阮仁英 记者 祁琳) 汪如贤老人今年86岁,家住合肥瑶海区戴安桥巷里,虽然是过着独居生活,但老人生活自律,有着自己的养生之道,不用子女操心。

每天,老人会安排好自己的饮食,出门锻炼,爱听收音机里“庐大姐拉家常”的故事。养生方面,老人有自己的一套方法,这套

方法是老人根据一些中医知识,加上自己搜集的养生知识,自己安排的。

每天起床前,老人会给自己按摩,每天晚上会泡脚,自己按摩穴位,早起三颗核桃,临睡前会喝上一杯酸奶。加上老人严格自律,每天坚持。从外表看,老人精神很好,丝毫不像一位86岁的高龄老人。

□ 健康提醒

## 保护听力不受伤害 不同年龄段不同侧重点

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 世界卫生组织(WHO)发布的数据显示,目前全球有约11亿年轻人(12~35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险。合肥市第一人民医院耳鼻喉科冯益进主任提醒,保护听力不受伤害,不同年龄段的人有不同的侧重点。

“保护听力不受伤害,不同年龄段的人有不同的侧重点。”冯益进表示,在儿童时期,最重要的就是避免炎症导致对听力的损害,而年轻人和中年人则要重点防范噪音损害。“工厂里机器的声音、建筑工地上电焊的声音、KTV里音响的声音、开大货车时发动机的声音等都有很大的杀伤力。”

而老年人保护听力最重要的就是防治“三高”。冯益进表示,造成老年人听力减退的原因,除了跟年龄的增长、器官慢慢退化有关外,老年人常有的“三高”问题,可致使血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻等,导致内耳组织发生病变引起听觉神经受损,从而出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

冯益进提醒,如出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时,应及早就诊,以便查明原因后能给予及时有效的治疗。否则,拖得时间越久,治疗效果就越差,甚至有可能造成永久性听力损伤。

□ 下周预告

如何预防乳腺增生?乳腺增生如何治疗?下周五(4月26日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请中国科大附一院(安徽省立医院)甲状腺乳腺外科主治医师孔源与读者交流。

孔源,主治医师,擅长乳腺甲状腺良恶性疾病的诊治及全程个体化管理。 □ 朱伟华 记者 马冰璐

□ 一周病情

## 远离颈椎病 应注意保暖,颈部“莫贪凉”

星报讯(梁维霞 记者 马冰璐) 最近,家住合肥市金湖社区的吴女士颈椎病又犯了,她跑去医院一看,和她一样被颈椎病困扰的市民有不少,其中,尤以办公室工作人员居多。对此,省中医院推拿科主治医师胡吴斌建议,除了要有正确的办公姿势外,一定要注意颈部保暖。

胡吴斌表示,首先,要有正确的办公姿势,在办公椅上应自然端坐,背靠背,肩部自然后展,双肩高度与桌面平行,腰椎笔直端坐,双脚同时落地,不要翘二郎腿。注意将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态,使目光平视电脑屏幕,双肩放松。其次要注意工作时间,通常在工作半个小时后,就需要起身活动一下筋骨。办公室人员可以每天定一个颈椎操时间进行锻炼。可以做米字操,也可以做扩胸运动等,这都有利于我们颈肩关节的放松。最后,要经常适当地进行户外运动,调适心态,增加机体抵抗力。

“吹空调对颈椎有一定的影响,是夏季诱发或加重颈椎病的主要原因之一。”胡吴斌提醒,对于有颈椎病病史的人群,如果空调温度调得较低,或者对着颈部吹,就容易造成颈项部肌肉紧张痉挛,局部一过性缺血,时间久了就会诱发颈椎病发作,“因此,夏季,颈椎病患者应注意颈部‘莫贪凉’。”

□ 食药安全在身边

问:不当食用“保健品”会有哪些后果?

答:很多人都喜欢在网络上买“保健品”“营养品”。但由于医学知识匮乏或一知半解,加之一些商家夸大保健品的作用,很容易导致药物毒副作用,轻则出现身体不适,重则危及生命。药物代谢必须经过肝,服用保健品、营养品也需要注意防止肝损伤。

### 药物代谢必须经过肝

无论什么途径用药进入血液后都要在肝脏代谢,过度使用药物或不正确地多种药物混用,或长期使用剂量累加,既增加肝脏的代谢负担,又会造成肝脏的慢性损伤,这时我们称为慢性药物性肝损伤。

### “保健品”“减肥药”也能伤肝

多种药物可以引起急性慢性药物性肝损伤,如抗肿瘤的化疗药、抗结核药、治疗皮肤病或骨折的内服或外敷的中草药、消炎药、治疗风湿的解热镇痛药和激素或免疫抑制剂、治疗“三高”的降糖降脂和降压药等。还包括一些“保健品”“减肥药”,甚至多种染发剂、化妆品等也时有发生严重的肝损伤。

### 药物伤肝早期无症状

药物造成的肝损伤早期可以没有任何不适,直至发生全身发黄或腹水才去就医。特别是在医院外应用的“秘方”、“保健品”、抗肿瘤药物时,更应注意任何身体的变化。比如不明原因的无力、食欲变差、皮肤发黄、尿色发深、低热或高热、关节肿痛、淋巴结肿大、皮肤瘙痒等,一定要想到是否与目前正在用药有关。或因其他原因在医院做检查中发现肝功能不正常。

### 药物性肝损伤如何预防

预防药物性肝损伤的发生,重要的是和医生一起判断目前的“疾病”是否需要用药、用什么药、用多长时间、每种药物有哪些副作用和如何防治副作用等;避免频繁用药或多种药物混合应用;用药过程中认真阅读说明书,避免超剂量和超疗程用药;改变中草药无害及自然植物无毒的错误观念,有理有据有节制地应用中草药;避免各种促进或诱发药物性肝损伤的因素,如长期营养不良状态、嗜酒或饮酒后服药等。

□ 石跃新 记者 王伟伟

□ 寻医问诊

读者:什么是矮小症?

专家:矮小症是指儿童身高低于同年龄、同性别、同种族儿童平均身高的两个标准差,每年生长速率低于5厘米。引起孩子矮小的原因是多种多样的,遗传因素占70%,后天因素占30%,包括环境、营养、心理健康等。

□ 记者 马冰璐