

# 前列腺增生有哪些治疗方法

□方志伟

前列腺是男性身体的重要器官。对于大多数中老年男性而言,随着年龄的增加,前列腺可能会增生,而前列腺增生又会导致一系列前列腺疾病,严重损害男性身体健康,降低患者的生活质量。当前,临床医学对前列腺增生的定义是,正常男性的前列腺重量为20克左右,若前列腺重量超过20克,就有可能为前列腺增生。

## 药物治疗

目前,临床上对前列腺增生的治疗,主要通过药物治疗、外科手术、微创治疗来体现。其中,药物治疗比较常见。药物治疗旨在缩小患者前列腺的体积,

或者缓解患者尿道平滑肌的张力,使排尿障碍得到一定的改善。就现实情况而言,药物治疗所具有的无创、便捷等优势较为明显,但同时药物治疗也存在一定的副作用,比如患者长期服药,可能导致性欲减弱、勃起障碍、逆行射精等问题。

## 外科手术治疗

外科手术治疗前列腺增生,主要方法包括传统电切术治疗、新型激光治疗两种。

传统电切术治疗前列腺增生,适合病情较为严重的患者,或者药物不耐受、拒绝用药的患者。传统电切术治疗切除增生的前列腺组织,优点是技术

成熟、治疗效果好,临床应用普及时间相对较长,缺点是出血量大、并发症多、恢复缓慢。

新型激光治疗主要是运用绿激光、钬激光、铥激光治疗前列腺增生。绿激光通过升温汽化前列腺增生组织,达到缩小患者前列腺体积的效果;钬激光和铥激光两者原理较为相似,旨在对前列腺增生组织进行剔除,然后再将剔除的组织吸出体外,确保患者得到长效治疗。

相较于传统电切术,新型激光治疗优势更加突出,可大幅降低患者术后并发症的发生率,确保患者取得满意的治疗效果。

## 微创治疗

微创治疗前列腺增生,则有微波疗法、穿刺消融、热蒸汽疗法等。微创治疗是近年来医学科技发展的“产物”。对于患者而言,微创治疗前列腺增生创伤较小,术中出血极少,术后患者恢复比较快。对比激光治疗而言,微创治疗时间更短,患者恢复速度更快,白天手术,晚上便可恢复,也不会对患者性功能产生不良影响,十分适合老年男性患者群体。

综上所述,我们可以看出,当前在前列腺增生治疗方面,各类治疗方法相对较多,具体到临床治疗,按照治疗效果的

优先级划分,肯定是微创治疗为首选,其次是外科手术治疗,再次是药物治疗。实际上,医生要结合患者自身的病情、身体情况,合理选择最适合的治疗方案。只要患者积极配合医生,谨遵医嘱,都可取得满意的治疗效果。需要注意的是,患者必须明确,并非所有的前列腺增生都需要治疗,如果在体检时发现前列腺增大,但是身体并无异常症状,就不用做任何处理;唯有检查发现前列腺增大,并且出现尿频、尿急、排尿障碍等症状时,才需要尽快治疗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院泌尿外科)

# 哮喘知识 你知道多少

□刘德义

哮喘是一种常见的气道慢性炎症性疾病。近年来,哮喘患者数量呈上升趋势,需要引起大家的重视。很多人认为,哮喘只是在发作时有不适而已,不发病的时候对自己的身体健康不会有什么影响,导致错过最佳的治疗时机。因此,正确认识哮喘并掌握相关知识,对预防及治疗疾病有重要意义。

## 发病原因及临床表现

**遗传因素:**遗传因素与哮喘的发生密不可分。研究表明,哮喘是在基因和基因、基因和环境的相互作用下产生的,且遗传因素决定了患者的过敏性体质,更容易发生哮喘。

**环境因素:**臭氧及废气污染、二手烟、油漆、面粉、花粉、真菌、海鲜、蛋类、牛奶等因素;屋尘螨、粉尘、家具木材的霉菌等。

**食物:**注意牛奶、鸡蛋、大豆、大蒜、花生、鱼、虾类等食材。患者应明确自己对哪些食物过敏,避免吃过敏食物。食物过敏会增加哮喘的发病率。

**药物:**阿司匹林类及相似的解热镇痛药等作用于心脏的药物也会诱发哮喘。

哮喘造成人体气道增加高反应后,会使患者出现喘息、气急、胸闷、咳嗽、咯痰、平卧时出现部分哮喘音等症状,并且会反复发作,常在夜晚或清晨发作,在两个时间段内,症状甚至会增加。患者接触过敏原、情绪激动、剧烈运动、气温下降、换季等因素,都会引起哮喘发作。疾病反复发作,会使气道高反应持续存在,进而导致气道出现不可逆性狭窄或气道重塑情况,对肺部造成很大损伤。一旦发现有相关症状,患者应及时就医。

## 常用药物及预防措施

**控制性药物:**糖皮质激素。给药途径有吸入给药、口服给药和静脉用药。其中,吸入型糖皮质激素是长期治疗哮喘的首选药物,具有局部抗炎作用显著,药效直接抵达呼吸道,全身不良反应少的优势。

**缓解性药物:**急性发作时使用的药物,例如沙丁胺醇气雾剂等。

医院要加强对患者及家属关于哮喘的健康教育,也可制定哮喘保健手册,方便患者及家属学习。同时,患者应积极配合医生,正视疾病,以乐观积极的心态接受治疗;要远离各种致病因素,戒烟戒酒,保持室内空气流通;要保持情绪稳定,避免过于激动;要保持饮食营养均衡,多锻炼身体,增强免疫力;要正确服药,并且定期到医院复查,了解自身的病情变化。

(作者供职于新乡市中心医院东区医院呼吸与危重症医学科)

# 小儿腹泻如何护理

□齐利淑

小儿的消化功能还不成熟,生长发育比较快,所需的热量和营养物质多,一旦喂养或者护理不当,就容易发生腹泻,病情严重时甚至出现发热、脱水等症状。家长要注意观察孩子的病情变化,做好日常护理。

## 小儿腹泻的类型

小儿腹泻分为感染性腹泻和非感染性腹泻。

发生非感染性腹泻时,宝宝仅仅是排便次数增多,但精神、食欲较好,营养状况较好,常见为乳糖不耐受及肠易激综合征。乳糖不耐受的主要症状有腹胀、腹泻、恶心、肠鸣音亢进等;肠易激综合征的典型症状有腹痛、腹泻、便秘等。

此外,还有一类腹泻是由细菌或病毒感染引起的急性腹泻,被称为病理性腹泻,伴有发热、粪便有异味,可能含有黏液、脓血,如果不及及时治疗,病情就会越来越重。

腹泻程度不同,表现形式也有所不同。轻微的腹泻起病可急可缓,以胃肠道症状为主,会伴随有食欲不振,偶尔有溢乳、呕吐等表现,大便性状改变,没有脱水、全身中毒等症。多数患儿在数日内即可痊愈,常常是由饮食因素、肠道外感染等引起的。重症腹泻通常急性起病,也可能因轻型腹泻逐渐加重而来,除了胃肠道症状之外,还有明显的脱水、电解质紊乱、全身中毒等表现。比如,患儿会出现发热、烦躁、精神萎靡、嗜睡、昏迷等情况。对于这种情况,家长要多加注意,及时带患儿就医。

## 小儿腹泻的护理

**饮食护理:**小儿拉肚子后可以进食一些比较容易消化、清淡和能

量高的食物,如牛奶、小米粥、新鲜果汁等。由于拉肚子后胃肠功能尚未恢复,患儿要进食一些比较容易消化的食物,比如小米粥、牛奶馒头等。禁食大鱼大肉、油炸、烧烤类食品,特别是一些冷藏食品。如果患儿拉肚子后出现精神不佳等情况,要及时到正规医院就诊,以免延误病情。

由于拉肚子的患儿容易出现电解质紊乱,甚至脱水,笔者建议多补充一些液体,以防电解质紊乱。

**臀部皮肤护理:**患儿腹泻次数多、时间长,非常容易出现红屁股。这个时候,家长一定要做好患儿皮肤护理,否则很容易造成脱肛,患儿会非常疼痛。如果患儿拉肚子出现红色片状红斑时,可以用温度适宜的清水清洗患处皮肤,除去接触物,局部使用小儿专用的润肤乳,勤换尿不湿,保证宝宝屁股干爽,并在大便后及时清洗屁股,保持清洁干燥。

如果患儿拉肚子后屁股出现水泡、糜烂、浅表溃疡等症状,可在局部皮肤涂抹氧化锌软膏进行治疗,还可以使用红霉素软膏等。

**药物治疗:**如果小儿腹泻次数过多,为了防止并治疗脱水,可使其口服补液盐。对于重度脱水患儿,可采用静脉注射的方式补液。一般护理后腹泻仍不能缓解的,需要明确原因,如果是消化不良引起的腹泻,可在医生的指导下服用益生菌、蒙脱石散等缓解腹泻症状;如果是细菌性肠炎引起的腹泻,要服用头孢等抗生素进行治疗。但是,对药物过敏的患儿禁止服用。

(作者供职于清丰县中医院儿

# 如何做好个人防护

□郑丽君

目前,疫情防控形势仍然严峻,大家一定不能松懈,而且疫情防控是一个“攻坚战”,新冠病毒的传播风险也始终存在,因此大家都要做好长期应对的准备。对于疫情防控,我们每个人能做的就是做好个人防护工作,这样不但为了我们自己的健康,也是为了身边人的健康。做好个人防护,应该注意哪些要点呢?接下来,就让我们一起来了解。

## 做好个人防护

新冠病毒主要是通过飞沫传播,正常人群吸入带有病毒的飞沫,或者手接触后再触摸口、鼻、眼睛等部位,就会发生感染,因此平时要做好个人防护。

## 尽量减少外出

平时尽量减少去人员密集或者空间封闭的公共场所,如商场、电影院等场所,出门也要尽量去比较开阔的地方;出门时避免乘坐公共交通工具,可以选择骑行、自驾等,和别人也要保持安全距离。

此外,经过风险区,也要及时上报,做到主动隔离。

## 正确佩戴口罩

出门一定要戴好口罩,这是减少感染最直接的形式。同时,要选择合适的口罩,口罩要能完全遮住口鼻部位,可以与面部紧密贴合,具有较好

的密合性,口罩发生变形、脏污要及时更换。对处于管控区、空间密闭等场所,可以选择佩戴N95口罩,一般情况戴医用外科口罩即可。

## 注意个人卫生

打喷嚏、咳嗽时,不要对着他人,可以用纸巾或肘部遮挡;在外就餐要避免使用公共餐具,最好自带餐具,并尽量单独用餐;做好手部卫生,外出回家、餐前、餐后,以及接触口鼻和眼睛前后等,都要及时并正确洗手。

## 改善生活环境

定期打扫室内卫生,保持居住环境干净整洁,让病毒没有生存载体;经常开窗通风,保持空气清新,每天通风3次,每次30分钟,保持空气对流;而且要定期使用75%酒精或500毫克/升的含氯消毒液等对室内的家具、地面进行擦拭和喷洒消毒,常用的餐具、用品根据材质可选择煮沸法消毒,儿童的玩具、学习用具可选用含有75%酒精的消毒湿巾擦拭消毒。此外,被子、床单、衣物等用品在天气适宜的时候也要进行暴晒。

## 调控日常饮食

日常饮食应以清淡为主,注意营养均衡,可以多吃一些富含维生素、蛋白质及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、新鲜蔬菜及水果等,增强

自身的抵抗力,降低感染率。平时也可以常备一些能够长时间储存的食物,如土豆、冬瓜、苹果、罐头等,以应对突发状况。

## 适当运动

养成坚持运动的习惯,如果能够进行室外运动,可以选择慢跑、骑行、打羽毛球等方式,运动强度以不感到疲惫为宜。适当运动能够促进机体血液循环,促进新陈代谢,增强身体免疫力。如果不能进行室外运动,也可以选择室内锻炼,如仰卧起坐、蛙跳、打太极拳等,也能提高身体素质。

## 规律作息

疫情期间,无论是否处于居家状态,都要养成规律作息的习惯,避免熬夜。这样有利于保持机体内分泌稳定,增强免疫力,进而保持身体健康。

## 接种疫苗

适宜接种疫苗的人群,都要按照规定接种疫苗,这是形成全民免疫屏障的有效方式。

因此,做好个人防护需要注意的地方还是很多的,相信这些都是大家能够做到的。

(作者供职于河南省中西医结合医院消毒供应中心)

# 腰椎间盘突出常见误区

□张姗姗

随着人们生活及工作习惯的不断改变,腰椎间盘突出变得越来越常见。腰椎间盘突出是指椎间盘各部分发生不同程度的退行性改变,使椎间盘的纤维环破裂,髓核部分向外突出,刺激或压迫周围神经,引起腰腿痛等症。腰痛是腰椎间盘突出最常见、最普遍的症状,有时还伴有不同程度的腰部活动受限,从而影响正常的生活工作。虽然是很常见的疾病,但在生活中,有相当一部分人对腰椎间盘突出有一些错误认识。在此,我们就来聊一聊关于腰椎间盘突出的常见误区。

## 腰痛就是腰椎间盘突出

有些人只要腰痛,就将其归结于腰椎间盘突出。其实,引起的原因非常多,并不一定是腰椎间盘突出引起的,并且腰椎间盘突出也不一定就会出现腰疼的症状。骨质疏松、腰肌劳损等腰疼疾病,以及泌尿结石、子宫肌瘤、子宫颈癌等都可能引起腰痛。

## 腰椎间盘突出就是腰椎间盘突出

在很多人的观念里,腰椎间盘突出和腰椎间盘突出症是同一个概念,其实这是两码事。腰椎间盘突出只是腰椎存在不同程度的退变,

表现为膨出、突出,如果在此基础上符合腿痛的表现,那么就可以诊断为腰椎间盘突出症。因此,椎间盘突出只是诊断腰椎间盘突出的病理基础,常见的腰椎间盘突出症包括下肢放射痛、下肢感觉麻木、无力等症状。

## 得了腰椎间盘突出就要睡硬板床

在腰椎间盘突出症的保守治疗中,患者常常会被建议睡硬板床,导致患者认为自己只能睡硬板床,不能睡软床。其实,这里说的硬板床,并不是指我们印象中的硬木板。人的腰椎有正常的生理曲度,硬木板床不仅不符合人体脊柱的正常曲线,反而会令脊柱变形,不利于恢复健康。并且,腰椎间盘突出也不是只要睡硬板床就能治愈的,硬板床虽然能够在一定程度上避免椎间盘过度受到挤压,但作用较小。因此,腰椎间盘突出患者不需要刻意睡硬板床,硬度适中即可。

## 突出得大就严重 突出得小就不严重

有很多患者会根据腰椎间盘突出突出的大小来判断自己腰椎间盘突出症的严重程度;但事实上,其严重程度与突出大小没有任何关系。有的患者腰椎间盘突出非常大,

却没有任何症状;而有的患者腰椎间盘突出很小,却导致严重疼痛。因此,并不是突出越大症状就越重,主要与突出的位置,以及对神经根的压迫程度等因素有关。

## 不痛就是痊愈了

有一部分腰椎间盘突出症患者通过一段时间的保守治疗,疼痛得到明显缓解,就认为自己痊愈了。其实,疼痛的缓解可能只是因为神经根压迫减轻或局部水肿消退。有些腰椎间盘突出症患者疼痛的程度与病情并不一致,可能腰腿不痛了,但下肢力量却降低了,腿也更麻木了,甚至出现大小便困难。因此,不痛了并不能说明腰椎间盘突出症已被治愈。

## 腰椎间盘突出一定要手术

很多人认为,得了腰椎间盘突出症就要做手术,但绝大多数腰椎间盘突出症患者不需要手术治疗就可以治愈。一些患者如果疼痛程度较轻,对生活没有什么影响,一般建议采取保守治疗,如腰部肌肉锻炼、理疗、牵引等。部分症状严重的患者,腰痛突出对神经造成压迫,疼痛严重,经过保守治疗无效时,就应进行手术治疗。

(作者供职于河南省人民医院疼痛科)

脑卒中即脑中风,很多人只知道脑卒中是一种脑血管疾病,但对其发病原因、临床症状、识别方法、防护等知识却知之甚少。本文对脑卒中相关医学常识进行科普,以降低脑卒中的发病率。

## 什么是脑卒中

脑卒中是一种脑血管疾病,因为脑卒中起病急、发展快、变化无常,就像风一样,所以民间称之为脑中风。除此之外,脑卒中主要是因为人体脑血管意外出了毛病,患者发病后很难预料,所以也可称之为脑血管意外,而现代临床上的叫法除了脑卒中外,也将脑卒中称作脑血管病。

脑卒中有缺血性脑卒中和出血性脑卒中之分。缺血性脑卒中主要是患者脑部血管血液循环不畅,如脑梗死、脑栓塞等;出血性脑卒中,即患者脑部血管破裂所致,多与高血压、脑动脉硬化等有着直接关系。

## 脑卒中的识别方法

脑卒中识别方法相比其他疾病而言难度更大,起病前患者往往没有明显的异常症状,基本上都是一些细微的前兆征象,如口眼歪斜、视物模糊、视物重影、偏瘫、四肢麻木、短暂性健忘、头晕、头痛、言语不清等。

近年来,一套“120口诀”逐步成为脑卒中主流识别方法。其中,“1”是指患者的一张脸,观测其脸上是否出现口眼歪斜,不自主地流口水、面部两侧无法对称等症状;“2”是指患者的两只胳膊是否伴有麻木感,在平举时是否有单侧无力等症状;“0”是指患者聆听语音是否反应不明,或者语义表述不清。若有上述等表现,说明患者很可能是脑卒中,必须尽快引导其平躺、头偏向一侧,然后尽快拨打急救电话。一般患者发病后,救治越早,治疗效果越好;治疗越晚,治疗效果越差,而且致残、致死风险也会随之升高。

## 脑卒中的防治手段

脑卒中虽然前兆隐匿、起病较急,但也是可防可治的,具体到平时生活中,必须从杜绝不健康的生活作息、饮食方式等方面入手,尤其是患有高血压病、糖尿病等基础疾病的患者,必须时刻控制自身血压、血糖等指标,谨遵医嘱,养成良好的生活习惯。

除此之外,患者和家属要对脑卒中有正确的认识,早发现、早治疗。一旦患者在家中发病,就要第一时间联系医院急救,尽可能在2小时内将患者送往医院救治,以期达到良好的治疗效果。

综上所述,通过对脑卒中的分析,我们可以看出,大脑作为人体代谢较为旺盛的器官,其对缺血、缺氧状态极为敏感,不管是缺血性脑卒中还是出血性脑卒中,患者一旦发病,并且在短时间内未得到有效救治,致残、致死风险便会在短时间内大幅升高。因此,我们要从社会面入手,做好脑卒中相关知识的普及工作,培养群众的保健意识,有效降低脑卒中的发病率。

(作者供职于郑州大学第一附属医院神经外科)

# 正确认识胰腺炎

□张少成

临床上,许多疾病之所以会被耽误,主要原因并不是医疗水平有限,其实大多数情况下都是因为患者和家属不了解疾病所造成的。这种因缺乏对疾病的了解而耽误病情的状况,一旦就会出现难免会让人惋惜。由此可见,了解医学知识十分重要。

胰腺炎在生活中并不属于常见的疾病类型,因此大家对于胰腺炎的了解也不是很多,但是它确实也是对患者的健康生活带来威胁的疾病。患有胰腺炎的人,在严重的时候甚至需要入住重症监护室。下面,笔者就为大家介绍一下关于胰腺炎的一些医学知识,希望大家深入了解胰腺炎。

## 什么是胰腺炎

胰腺的主要功能是进行消化酶的分泌,如淀粉酶、胰蛋白酶等。一般情况下机体分泌的消化酶是在消化道中被激活,但如果出现胰腺“自我消化的情况”时,胰腺组织就可能会出现炎性病变,导致机体内的胰腺发生水肿、充血等情况,这种情况就是胰腺炎。

胰腺炎不严重的时候,一般患者只有有腹痛感,且这种腹痛感并不显著。如果是急性胰腺炎,患者的腹痛感就完全不一样了,这种患者则会表现出持续性腹痛,并伴有恶心、呕吐等消化道症状,部分患者还会出现发热、低血压和休克现象。

## 胰腺炎的影响因素

胰腺炎的影响因素有很多。下面,笔者就为大家介绍一些常见的影响因素。

## 遗传因素

胰腺炎作为染色体显性遗传病。在临床上,遗传因素导致胰腺炎的现象并不多见。

## 胆道系统疾病

胆道系统疾病比较常见的就是胆结石症和胆道炎症。这两种胆道系统疾病

# 脑卒中的识别方法与防治手段

□丁大领

是十分容易诱发急性胰腺炎。

此外,胆总管下端梗阻和胰管梗阻较易诱发慢性胰腺炎。

## 传染病

传染病有可能会诱发胰腺炎。这些传染病主要包括腮腺炎、病毒性肝炎等,这些临床症状并不明显。一般情况下,如果原发的感染性疾病能够治愈,那么并发的胰腺炎就自行消失了。

## 创伤和手术

创伤和手术可能会导致患者的主胰管受到严重损伤。这种损伤会对机体产生负面影响,从而诱发慢性胰腺炎。

## 酒精因素

酒精会对人体内的胰液内蛋白含量造成影响,导致出现蛋白“栓子”,使胰管阻塞,从而导致胰腺炎发生炎症。此外,酒精也会对十二指肠黏膜产生刺激作用,从而影响胰液的正常排出。

## 营养因素

在非洲、东南亚地区,低蛋白饮食、高脂摄入情况比较多见。近年来,由于相关研究发现胰腺炎的发病率与低蛋白饮食、高脂摄入均存在一定的相关性。

## 胰腺炎的治疗方法

如果胰腺炎程度比较轻,一般7天左右患者就可以痊愈。如果胰腺炎患者的临床症状较为严重,就需要进行较长时间的重症监护治疗。

关于急性胰腺炎,目前临床上并没有针对性的药物治疗,临床主要的治疗方案是输送药物,同时进行抗炎镇痛支持性治疗,但是此方案对患者机体的修复性功能要求较高。此外,在临床治疗中,医务人员要结合患者的实际情况,确定给予静脉输送营养液保守治疗还是采用手术内镜治疗的方式。

(作者供职于登封市人民医院普外科)