

# 如何应对前列腺增生

□胡跃世

“晚上起夜三四次,觉都睡不好”“排尿要等半天,尿线细得像根线”“总感觉尿不干净,一趟趟跑厕所”……这些困扰,很多中老年男性都深有体会,而背后的“元凶”往往是前列腺增生。作为男性步入中老年后的常见疾病,前列腺增生就像一副“隐形枷锁”,悄悄影响生活质量;若没有及时干预,还可能引发严重并发症。

前列腺是男性特有的性腺器官,位于膀胱下方,像一个“栗子”守护着尿道。随着年龄增长,体内雄性激素水平变化,前列腺会逐渐增生肥大,压迫尿道,导致患者出现排尿困难等症状。数据显示,在50岁以上男性中前列腺增生发病率超过50%,在80岁以上男性中更是高达83%。

前列腺增生的症状有明确的“递进规律”,早期信号容易被忽视:储尿期症状是较早出现的临床表现,比如尿频(白天排尿次数>8次)、夜尿增多(夜间起夜≥2次)、尿急(突然想排尿且难以忍耐);随着增生加重,会出现排尿期症状,如排尿等待、尿线变细、排尿费力、尿流中断;若病情持续发展,会出现排尿后症状,如尿不尽感、排尿后滴沥。当出现这些症状时,说明增生已影响尿道功能,需要及时干预,否则可能

引发急性尿潴留(突然无法排尿),甚至损伤肾功能。

面对前列腺增生,盲目焦虑或置之不理都不可取,科学应对需要遵循“生活调理为基础,医疗干预分阶段进行”的原则。

生活调理是改善症状、延缓病情发展的关键,无论是否用药,患者都应长期坚持。患者应减少辛辣等刺激性食物、高糖食物,以及酒精的摄入量,这些食物会刺激前列腺充血水肿,加重压迫症状;控制咖啡因摄入量和饮水量,尤其睡前少喝水,减少夜尿次数;多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果和粗粮,预防便秘,因为便秘会压

迫前列腺,影响排尿。另外,患者应避免久坐久站,久坐会导致盆腔充血,每坐1小时起身活动5分钟~10分钟;坚持适度运动,可以选择散步、打太极拳等温和的运动方式,增强盆底肌肉功能,促进血液循环;避免憋尿,以免损伤膀胱功能,加重排尿困难;注意保暖,腹部和下半身受凉会刺激前列腺收缩,诱发症状加重,尤其是秋冬季节要做好保暖工作。

医疗干预需要根据患者症状严重程度和检查结果而定,切勿自行用药,以免延误治疗时机。若症状较轻,仅偶尔尿频(夜尿一两次),不影响生活,患者可以先

通过生活调理观察,定期到医院进行前列腺超声检查和尿常规检查。若症状明显,如夜尿≥3次、排尿困难、尿不尽感严重,影响睡眠和日常生活,患者需要及时就医。医生通常会开具α-受体阻滞剂(如坦索罗辛)、5α-还原酶抑制剂(如非那雄胺)等药物。α-受体阻滞剂,能快速放松前列腺平滑肌,缓解排尿困难;5α-还原酶抑制剂,可抑制前列腺增生进展。用药期间,患者需要遵照医嘱定期复查,观察症状改善情况和药物副作用。

(作者供职于河南省南阳市中心医院泌尿外科)

# 终末期心肺疾病患者防控传染病指南

□倪芷轩

终末期心肺疾病患者的心肺功能非常差,免疫力也比较弱,若感染传染病,就可能诱发急性心力衰竭、呼吸衰竭等问题,甚至威胁生命安全。因此,终末期心肺疾病患者的家属或护理人员需要做好传染病防控工作,避免“雪上加霜”。

## 容易感染传染病的原因

首先,终末期心肺疾病患者长期患病,营养不良、活动量较少,免疫力比较弱,容易受到病毒或细菌的侵袭,导致传染病。其次,终末期心肺疾病患者的气道防御能力相对较差,气道分泌物长期淤积,就会为细菌滋生提供条件,很容易感染传染病。最后,一些终末期心肺疾病患者同时存在贫血、糖尿病、低蛋白血症等基础疾病,也会增加感染传染病的风险。

## 防控传染病的措施

**接种疫苗** 这样可以建立免疫屏障。例如,患者在每年9月~10月可以接种流感疫苗,从而降低感染流感病毒的风险;每5年可以接种一次肺炎球菌疫苗,从而预防肺炎球菌肺炎、败血症。需要注意的是,患者应在病情稳定期接种疫苗。

**阻断传播途径** 终末期心肺疾病患者应加强防护,严格阻断病毒传播途径。第一,佩戴口罩。终末期心肺疾病患者在外出、就医时,应规范佩戴医用外科口罩,避免接触细菌或病毒。第二,保持社交距离。终末期心肺疾病患者应坚持不聚餐、不聚餐的原则,外出时应与他人保持1米以上距离;在冬季、春季等流感流行季节尽量不外出,若必须外出,尽量选择人少的时段。第三,保持卫生。终末期心肺疾病患者应保持手部卫生,即在饭前便后、接触公共物品后用流动清水或洗手液清洗双手,并且不能用手揉眼睛、摸嘴唇、抠鼻子。第四,通风消毒。无论是在家还是医院,都需要做好室内通风工作,即每日通风两三次,每次30分钟以上,还可以在室内放置空气净化器。

**加强管理** 终末期心肺疾病患者应做好相应的管理工作,在控制病情的同时改善身体状况。第一,规律用药。终末期心肺疾病患者应遵照医嘱按时服药,不能随意增减药物或停药,定时监测血压、心率、体重等指标。第二,改善肺功能。终末期心肺疾病患者可以按照医嘱进行氧疗,将血氧饱和度维持在92%~96%;同时,可以进行呼吸训练,如腹式呼吸训练、缩唇呼吸训练等,每天练习两三次,每次5分钟~10分钟,从而增强呼吸肌力量,改善通气状况。第三,加强营养支持。终末期心肺疾病患者应多食用高蛋白、高热量、易消化食物,坚持少食多餐的原则,避免吃得过饱,否则会加重心脏负担。第四,多休息、适度活动。终末期心肺疾病患者应保证睡眠充足,在身体允许的情况下可以适度活动。

**早期识别** 终末期心肺疾病患者的家属或护理人员应做好感染传染病的早期识别工作,避免造成严重后果。例如,患者家属或护理人员应观察患者是否存在发热、咳嗽、咯痰、咽痛、鼻塞、流鼻涕、呼吸急促、胸闷等症状,若存在需要及时告知医生。

(作者供职于浙江省金华市婺城区人民医院内一科)

# “六经学术体系”针法治疗腰腿疼痛

□李培培

腰腿疼痛是困扰许多中老年人及长期伏案工作者的常见问题。今天,让我们从中医的视角,特别是以孙付军创立的“六经学术体系”针法为切入点,探讨腰腿疼痛的中医认识与调理思路。

## 腰腿疼痛的中医认识

中医认为,“腰为肾之府”,腿部分布着多条经络,与肝、脾、肾等脏腑功能密切相关。腰腿疼痛,大多与风、寒、湿邪侵袭,劳损外伤,气血运行不畅或肝肾不足有关。“六经学术体系”针法强调从整体出发,通过六经定位来分析病机,为治疗提供更精准的方向。

## 什么是“六经学术体系”针法

“六经学术体系”针法以中医整体观和“天人合一”思想为基础,构建了从诊断到治疗的完整框架,核心在于回归中医本源,强调整体辨识与调理。“六经学术体系”针法不仅是一套针法技术,还是涵盖诊断、治疗与调养的完整系统。

## 诊疗技术:六经定位脉诊诊疗体系

通过脉象辨识人体经络气血状态,精准定位病机根本。与传统脉诊不同,六经定位脉诊能更细致地分辨各经络气血的盛衰、通畅与否,从而为后续治疗提供

依据。

## 特色针法体系

针对不同病因与病机,“六经学术体系”发展出多种针法技术。

**靶点针法:**针对局部疼痛点或经络关键点进行针刺,快速缓解症状。

**通经针法:**以疏通经络、调畅气机为主,适用于气血运行不畅引起的疼痛。

**阴阳平衡透刺针法:**通过特定透刺手法,调节阴阳平衡,适用于虚实夹杂的复杂病证。

**扶阳针法:**针对阳气不足、寒湿凝滞引起的疼痛,通过温阳散寒达到治疗目的。

**调气针法:**重点调理气机,适用于气滞或气逆相关的疼痛。

## 综合调理方法

除了针法,“六经学术体系”还涵盖六经用药、艾灸、导引、刮痧、膳食调理等实用技术,实现治疗与调理的有机结合。

## 如何治疗腰腿疼痛

**精准辨证** 通过六经诊断,明确疼痛涉及的经络(如足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经等),判断病性属寒、属湿、属瘀还是属虚,从而制定个体化方案。

## 分层治疗

**急性期:**以靶点针法结合通经针法快速缓解疼痛,改善局部气血循环。**缓解期:**根

据辨证结果,选用扶阳、调气或阴阳平衡透刺等针法,调理体质。巩固期:配合艾灸、导引、膳食等综合方法,巩固疗效,预防复发。

**整体调理** 腰腿疼痛,往往与生活习惯、工作姿势、精神压力过大等相关。医师会给予患者有针对性的生活建议,帮助患者建立健康的生活方式。

## 适用人群

“六经学术体系”针法适用于多种原因引起的腰腿疼痛,尤其对慢性劳损、寒湿痹阻、气血不畅等效果显著。但是,如果有明确的器质性病变(如椎间盘突出症、骨折、肿瘤等),需要结合现代医学检查,必要时进行综合治疗。

总之,“六经学术体系”针法从中医整体观出发,通过精准辨证与系统调理,为腰腿疼痛患者提供了安全、有效的解决路径。

(作者供职于山东省淄博市淄川区磁村卫生院)

# 新生儿足跟血筛查很重要

□李素梅

新生儿呱呱坠地,带来喜悦与希望。然而,一些潜藏的遗传代谢性疾病可能悄然威胁着宝宝的健康。这时,一项简单却非常重要的检查——新生儿足跟血筛查,便成了守护他们健康成长的第一道“安检”。

## 筛查的必要性

新生儿足跟血筛查,可以在早期发现一些隐藏的遗传代谢性疾病。此类疾病在新生儿期通常不会有明显的症状,但是在数月甚至数年后会逐渐显现出来,并导致新生儿智力低下、器官损伤,甚至危及生命安全。采足跟血对特定指标进行检测,可以尽早确诊并进行干预,降低危害程度。

在临床中,已经开展40多种先天遗传代谢性疾病筛查,包括先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症、肾上腺皮质增生症、葡萄

糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症,以及11种氨基酸代谢类疾病、13种有机酸代谢类疾病、12种脂肪酸代谢类疾病。

新生儿若有苯丙酮尿症,如果没有及时干预,3个月后会表现出皮肤白暂、头发变黄及尿液有鼠臭味等症状,最终导致严重的智力障碍。通过早期干预,并严格做好饮食控制,可以使患儿的智力发育水平接近正常人。

## 筛查时间

新生儿应在出生后48小时~7天完成足跟血采集,因为各种原

因(如早产、低出生体重、正在接受治疗等)未能及时采血者,采血时间不宜超过出生后20天。这是由于在这个时间段内,新生儿体内的激素水平趋于稳定,同时还能确保检测到部分需要时间才会显现的代谢异常。

这个时间段也是筛查的“黄金时间”。在这个时间范围之外,检测的准确度会有不同程度的下降。

## 筛查流程

**采血操作** 护士会选择新生儿的足跟外侧或者内侧毛细血

管丰富的部位,并使用一次性弹性采血针快速刺入皮肤中,弃掉第一滴血,再轻轻挤压出4滴血,并滴于专用滤纸片的指定区域内。

**实验室检测** 采集足跟血之后,应在规定时间内送至新生儿疾病筛查中心,并通过串联质谱技术检测40多种代谢物的浓度,同时结合酶活性测定等相关手段,将一些可疑患儿及时筛查出来。

**结果追踪** 若初筛的结果为阳性,新生儿家长会在7个工作日

内接到通知,此时家长需要带新生儿立即返回医院,采集静脉血做复检。即使复检确诊,大多数的疾病也能通过及时治疗得到有效控制。

## 注意事项

新生儿的父母即使双方均身体健康,也有可能携带一些隐性的致病基因。因此,足跟血筛查非常重要。

在采血之前,需要保证新生儿得到了充分的哺乳,即出生之后至少哺乳了6次,这是由于有些代谢性指标会受到喂养的影响。如果新生儿由于早产或者低体重等原因需要延迟采血,医生会为其制定个性化的方案。对于确诊的患儿,需要定期接受复查,并且建立健康档案。

(作者供职于山东省东营市东营区妇幼保健院)

## 注意事项

治疗前,患者应向医生详细说明身体状况,如过敏史、是否怀孕等(孕妇应避免进行耳穴针刺治疗)。治疗中,若耳部出现疼痛、红肿等不适,患者要及时反馈给医生,以便及时调整方案。治疗后,患者要保持耳部清洁干燥,防止沾水感染;按压耳穴力度要适中,避免损伤皮肤。

此外,耳穴治疗是辅助手段,不能完全替代药物和其他常规治疗。患者要听从医生建议,综合治疗以促进康复。耳穴疗法为呼吸疾病患者康复提供了新途径,它既简单、安全又有效,能缓解症状、增强免疫力。

(作者供职于河南省平煤神马医药集团总医院呼吸与危重症医学科四区)

# 耳穴疗法引领呼吸系统疾病康复方向

□卢姐

在呼吸与危重症医学的日常护理中,我们一直在探索各种辅助治疗手段,促进患者康复。耳穴疗法作为一种传统中医疗法,就像一位“领航者”,为呼吸系统疾病患者的康复指引方向。下面就为大家详细介绍耳穴疗法在呼吸疾病康复中的应用。

## 耳穴与呼吸系统的奇妙联系

中医认为,耳朵如同人体的“微缩世界”,全身脏腑器官在耳朵上都有对应防护区,呼吸系统也不例外。当呼吸系统出现问题,相应耳穴会出现压痛、变色等

异常反应。此时刺激这些耳穴,能调节呼吸系统功能,起到辅助治疗的作用。从现代医学角度而言,耳穴与人体神经系统、内分泌系统关联紧密。刺激耳穴,可激发神经反射,调节激素水平,达到改善呼吸系统生理功能的目的。

## 耳穴疗法对呼吸系统疾病的益处

耳穴疗法对多种呼吸系统疾病有辅助治疗效果。针对慢性支气管炎患者,耳穴疗法能缓解咳嗽、咯痰症状。通过刺激耳穴,有助于调节气道功能,减轻局部炎症反应,进而缓解咳嗽、促进排

痰。

对于哮喘患者,耳穴疗法可以起到平喘的作用。哮喘发作时,气道处于高反应状态,通过刺激耳部特定穴位,能够调节神经系统兴奋性,降低气道敏感度,缓解支气管痉挛,改善肺部通气功能,帮助患者减轻症状,改善呼吸系统健康状况。此外,耳穴疗法还能增强呼吸系统疾病患者的免疫力。人体的免疫系统与耳穴也有着千丝万缕的联系。刺激耳穴,可以调节免疫细胞的功能,提高机体的抵抗力,降低呼吸道感

染的风险,有利于呼吸系统疾病的康复和预防。

## 常见的耳穴治疗方法

**耳穴压豆法**是一种常用的耳穴治疗方法,把王不留行籽等小颗粒药物贴于耳穴,通过按压刺激耳穴。操作时,先清洁消毒耳部,根据病情选穴并准确粘贴。患者每日自行按压3次~5次,每次一两分钟,以局部有酸胀麻痛感为宜。耳穴针刺法是用毫针刺刺激耳穴。医生要严格消毒,将毫针准确刺入患者耳穴,再依病情实施“提插”“捻转”等手法增强刺激。

## “强制关机”方法

**“4-7-8”呼吸法** 用鼻子吸气,默数4秒;憋住气,默数7秒;嘴巴缓缓呼气,默数8秒;重复4个循环。

此方法可强制激活副交感神经系统——身体的“刹车系统”。直接降低心率、放松血管,告诉大脑可以睡觉了。

## 按压安神穴位

**神门穴:**手腕小指侧凹陷处,用拇指按揉两分钟,感到酸胀即可。

**安眠穴:**耳垂后方乳突下方

# 失眠的真相

□罗爱珊

无意中激活了大脑的“警报系统”。白天的工作压力、人际磨擦、经济焦虑……这些并不会因为身体躺下就自动消失。大脑还停留在“战斗模式”,于是持续分泌皮质醇(一种压力激素),让你保持警觉。

## 常见的“失眠陷阱”

**陷阱1:睡前“复盘大会”**

躺下就开始回想今天的尴尬、失误、说错的话等,学名叫“反刍思维”——像牛把吃下去的草再嚼一遍一样,你把白天的事翻来覆去地“嚼”,越“嚼”越精神。

23时,加完班的你瘫倒在床上,虽然肩膀酸疼、眼睛干涩,但是大脑非常清醒,白天做过的事还在脑海里循环播放,明天要交的方案还没想好……“我都这么累了,为什么就是睡不着?!”

我国有超过3亿人存在睡眠障碍,“身体劳累、大脑清醒”是非常痛苦的。

## 为什么“累”不等于“困”

“累”是身体发出的信号。肌肉用了会酸疼,这是因为体内堆积了一种名叫腺苷的物质。腺苷越多,你就越觉得“身体被掏空”。

“困”是大脑发出的指令。当生物钟走到该休息的时间,加上腺苷积累到一定程度,大脑的“睡眠开关”就会被按下,你会自然地打哈欠。

那么,腺苷积累到一定程度后,为什么还是睡不着?因为你

**陷阱2:睡前“备战状态”** 虽然躺在床上,但是在心里列出明天的各项事宜,9时前发邮件、10时开会、下午交报表……你把床当成了“第二办公室”,大脑自然不肯休息。

**陷阱3:“报复性熬夜”**

白天时间全是别人的:上班给老板、通勤给地铁、回家给家务。终于躺下了,认为这一刻才是“自己的时间”。于是,你舍不得睡,熬到凌晨。这样只会让第二天更累,晚上更舍不得睡,形成恶性循环。

凹陷处,拇指按揉两分钟,感到酸胀即可,能镇惊安神,快速入睡。

**涌泉穴:**脚底前1/3凹陷处,搓热一两分钟,快速引火下行,让心静下来。

## “20分钟起床法则”

如果躺下15分钟~20分钟还没睡意,就立刻起床:不开过于明亮的灯、不玩手机,做一些无聊的事,如叠衣服、抄数字、看说明书等。困意来了再回床上,反复几次,重新建立“床=睡觉”的条件反射。

偶尔一两次失眠,不用过于担心。但是如果失眠持续3个月以上、每周发生3次以上,并且白天已经明显受到影响(如注意力不集中、容易烦躁等),应到医院睡眠门诊就诊。

(作者供职于广州市社会福利院黄埔院区精神科)

酗酒、缺乏运动且常受精神压力影响的男性,这类人的免疫力明显降低,让病毒更易突破防线;第三类,包皮过长、卫生习惯欠佳或者反复出现龟头炎

的男性,因局部潮湿遭受损害,感染病毒的风险增加;第四类,伴侣已被确诊为HPV阳性或者存在宫颈健康问题的

人群。

因此,男性若要保护自身健康,需要牢记以下原则。首先,不要自己吓自己。男性不必过度忧虑,自身的免疫系统是抵御HPV的防护利器!多数短暂时性感染,一般在6个月~12个月内依靠自身免疫力自然消除,避免盲目尝试偏方或者购买清洁产品,这些行为反而可能扰乱私密部位的菌群平衡,造成更严重的损伤。若感染长期未痊愈,应及时出现不适状况,患者应尽快前往正规医院的男科或者生殖科做检查,拖延时间会使问题变得更复杂。

其次,积极接种疫苗。男性同样可以选择接种四价HPV疫苗或者九价HPV疫苗,这是预防疾病的有效途径。

再次,加强抵抗力。男性应维持私密部位洁净,尽早处理包皮问题,远离吸烟喝酒,坚持适度运动,保证充足的睡眠。

最后,定期体检。特定人群要定期检测HPV,采用必要防护措施,防止交叉感染。

防范HPV不只是女性的职责,男性同样要积极留意并运用科学的办法进行防护。这不仅是对自身健康负责,还是对伴侣和家庭的关怀与守护。

(作者供职于兰州大学第一医院男科)