

健康聚福

呵护男性健康“生命腺”

●全媒体记者 卢素平 通讯员 黄黎明

老年病年轻化

家住沙县区富口镇的陈强(化名)年近九十,2年前开始出现排尿不畅的症状。由于患病部位尴尬,他觉得只是年纪大了而已,因此从未治疗过。今年上半年,陈老的症状越来越严重,每次排尿都要花费很长时间和力气,而且总是尿不尽,这才和家人说了情况。而后,他在家人的陪同下前往市区医院检查,被诊断为“前列腺增生伴尿潴留”。

“医生建议手术治疗,但父亲年纪这么大了,我们刚开始有些担忧。”陈强的儿子说,在医生的反复劝说下,老人最终做了手术,经家人的精心照顾,病情渐渐好转。

前列腺是男性生殖腺体,位于骨盆下部的耻骨后方、直肠前方,板栗大小和形态,与膀胱相贴,尿道在其中穿过,射精管在前列腺后方贯穿其中。三明市第一医院泌尿外科主任医师黄志明介绍,前列腺的功能是参与控制排尿和射精,外分泌前列腺液组成精

液营养精子,内分泌5 α -还原酶将睾丸产生的睾酮转化为双氢睾酮,参与前列腺增生。

不少人认为,前列腺疾病是老年人的“专利”。事实上,随着疾病谱演变,此类疾病患者已经越来越年轻化。

今年国庆长假,30多岁的刘豫州(化名)和家人自驾游。不承想,由于高速路上拥堵严重,他在车上足足坐了近7个小时。在这期间,他多次想去厕所,但都没有机会。因为长时间憋尿和不适坐姿,导致刘豫州的前列腺炎症状复发,尿频、尿急、会阴部疼痛等症状再次出现,他痛苦不堪。

匆匆结束旅行后,刘豫州赶忙前往医院就诊。经过药物治疗,他的前列腺炎症状得到了控制,尿频、尿急等症状明显改善,疼痛也逐渐消失。“遇到这种问题,一定不能讳疾忌医,而要尽早治疗,保持良好的生活习惯。”他说。

前列腺疾病相关症状

“前列腺疾病是成年男性的常见疾病,通常包括前列腺炎、前列腺增生及前列腺癌等。”黄志明表示,前列腺疾病的发病具有一定的年龄分布,不同的年龄段患病特点不一样。例如,前列腺炎可以影响各个年龄段的成年男性,但多发于青壮年男性,20至40岁多见,症状多样,部分病人合并精神症状。而前列腺增生和前列腺癌多发于老年男性,大多数55岁以上,主要表现为下尿路症状。

假如前列腺出了问题,会出现哪些症状?

黄志明详细介绍,在前列腺疾病中,以

尿频、尿急、排尿困难等为特征,统称为下尿路症状。可分为储尿期症状:尿频、尿急、尿失禁和夜尿增多;排尿期症状:排尿踌躇、排尿困难、间断排尿和尿潴留;排尿后症状:尿不尽和尿后滴沥;伴随症状:血尿、性功能障碍,包括性欲减退、早泄、射精痛、勃起减弱及阳痿,严重的继发肾积水肾功能损害,甚至焦虑、抑郁、失眠和记忆力下降等精神症状。

“尿频是指排尿一天远超8次,尿不尽是指每次意犹未尽,尿完感觉还有存货,这些情况都代表前列腺出了问题,最好前往医院做一个前列腺检查。”黄志明建议。

如何治疗和预防

前列腺是男性的“生命腺”,前列腺与男性健康息息相关。那么,前列腺疾病患者应当如何治疗?

黄志明表示,前列腺炎的治疗周期较长,病人如果加班熬夜、久坐或应酬喝酒,将导致治疗效果欠佳。一旦不注意生活方式,也容易复发。但是,只要按照医生的治疗方案坚持规律治疗,前列腺炎是可以有效治疗的。

如何预防前列腺癌?“早期发现、早期诊断与早期治疗,是防治肿瘤的关键。”黄

志明介绍,通过“三早”可阻止或减缓肿瘤发展,进行及时治疗,恢复健康。而前列腺癌最有效做到“三早”的手段是:50岁以上男性每年做一次前列腺特异性抗原筛查,有家族史者45岁以后每年做一次筛查。

不少男性发现,自己体检报告单上显示前列腺钙化灶。那么,钙化灶是怎么形成的,又有什么影响?

黄志明解释,前列腺长期受到炎症刺激,导致组织损伤和修复,在修复过程中容易形成钙化灶,或者存在尿液反流、前列腺

液潴留等情况,也会导致前列腺腺管内出现结石。此外,随着年龄增长,前列腺组织会发生自然增生退变,导致正常腺管、腺体梗阻变形,合并组织慢性炎症等,可能会出现前列腺内结石、钙化灶,但引起的症状没有特异性,临床上一般依照前列腺增生来治疗,无须特殊处理。

呵护前列腺,平时生活中应该怎么做?黄志明建议,避免辛辣刺激性食物和大量饮酒;多喝水,避免憋尿;规律性生活,避免久坐和长期熬夜;坚持每年定期体检。



图片新闻

永安市举办世界卒中主题宣传义诊

10月30日,永安市卫健局、三明市第二医院、永安市医融办、疾控中心、燕东社区卫生服务中心、仙泉社区联合开展主题为“体医融合 战胜卒中”的第19个世界卒中日宣传义诊服务活动。

活动现场,来自神经内科、卒中中心、医治本骨科等多个科室的医疗专家齐聚一堂,为社区居民朋友提供健康义诊服务。专家们耐心细致地询问

社区居民的健康状况并答疑解惑,提供相关的健康宣教与用药指导,免费测量血压血糖服务;同时通过发放健康教育手册,普及脑中健康知识,并建议定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早诊断、早治疗,有效防治卒中。本次活动共发放各类健康教育宣传资料500余份,提供健康义诊咨询服务120余人次。

(葛坤全 冉成文/图)

健康问答

这些食物不宜二次加热吃

●朱广凯

日常生活中,我们难免会有吃不完的剩饭菜,再吃的时候,一般都会经过加热。但以下这些食物不宜二次加热吃,最好扔掉,不然会对身体造成影响。

菌类食物:经过高温烹任之后会产生大量的硝酸盐,放在冰箱中低温保存,第二天加热后继续吃的话,进入人体内的亚硝酸盐含量会增加。经常吃第二次加热后的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等症状,长期这样吃会增加罹患消化系统肿瘤的概率;建议尽量一次性吃完,吃不完扔掉。

海鲜食物:虾、蟹、花甲等海鲜类食物不宜

二次加热,没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌,产生毒素,增加肝的解毒负担,最好现做现吃。

菠菜:菠菜草酸含量高,需要焯水之后食用,再加上菠菜中含有大量的硝酸盐,如果二次加热的话,菠菜会因为再次受热转化为亚硝酸盐,从而对人体有害。

牛奶:牛奶不能反复加热,不然就会变质,从而滋生细菌,容易造成腹泻。另外,反复加热牛奶,会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养缺失。

银耳汤:因银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤,如果放置时间太久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携氧能力,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。所以银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

溏心鸡蛋:溏心鸡蛋主要是指没有煮熟的鸡蛋,这样煮出来的鸡蛋无法彻底杀灭鸡蛋中的沙门氏菌。如果再放置一晚,增加了细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了,也最好不要食用。

健康课堂

说来很有趣,在中国历史上,有很多中草药因避讳而被迫“改名换姓”。

众所周知,避讳是中国封建社会一种特有的现象,意即帝制时代对于君主和尊长的名字,必须避免直接说出或写出,以示尊重、以显权威。没想到,这种“硬性规定”居然连中草药也被无辜波及。有些中草药,就是因为必须避讳而不得不改名的。

黄瓜。在传统药典中,黄瓜也是一味中药。黄瓜不但营养丰富,而且具有保健功效,且具有一定洁肤增白、祛斑抗皱、护肤防晒、消炎疗伤等功效,享有“厨房中的美容剂”的美誉。《本草拾遗》中提到,黄瓜中含有的维生素C具有提高人体免疫功能的作用,可达到抗肿瘤的目的,还可治疗慢性肝炎。黄瓜原名“胡瓜”,是汉朝张骞出使西域时带回来的,因其种子来自西域胡地,所以称之为“胡瓜”。公元330年,石勒称帝建立后赵政权,石勒因其自身是胡羯族人,并且信奉“胡天教”,因此下令讳“胡”字,于是“尊上意”,“胡瓜”被迫改称为“黄瓜”,并且沿用至今。

山药。山药是一味补脾益肾的佳品,具有健脾、补肺、固肾、益精等功效。《本草纲目》《神农本草经》《别录》《食疗本草》《日华子本草》《伤寒蕴要》等药典对其功效均有详细记载。山药之名,经历了两次更改:山药最初名曰“薯蕷”,见于《神农本草经》中。唐代时,唐代宗名叫李豫,因“蕷”与“豫”同音,为避帝王讳,便将其更名为“薯药”;宋代时,又因避宋英宗赵曙之名讳——“薯”与“曙”同音,遂再次更名“山药”,一直沿用至今。

常山。常山别名土常山、黄常山、白常山。《纲目》记载:“常山、蜀漆有劫痰截疟之功,须在发散邪阳及提出阳分之后,用之得宜,神效立见;用失其法,真气必伤。夫疟有六经疟,五脏疟,痰、湿、食积、瘴疫诸疟,须分阴阳虚实,不可一概论也。”常山本名为“恒山”,《本草纲目》作者李时珍称:“因本植物始产于恒山,故得此名。”在《神农本草经》中,常山的原称也是“恒山”。西汉时期,汉文帝名叫刘恒,为避其名讳“恒”,故地名、药名都改成“常山”。汉亡后,在一些医药典籍中,“常山”曾恢复“恒山”的原名。但是到了宋代,因避宋真宗赵恒的名讳,不得不再次改名,改为缺笔的“恒”,如“恒山汤”的“恒”字就缺了最后一笔。

元参。又名浙玄参、黑参、重台、鬼藏、正马、鹿肠、玄台,是一味很有名气的中药,味甘、苦、咸,性微寒,具有清热凉血、滋阴降火、解毒散结等功效。玄参人药始见于《神农本草经》。玄者,黑也,所以才有“黑玄参”之名。本来“玄参”这个名字叫得好好的,岂料清代时,康熙皇帝名叫爱新觉罗·玄烨,为避帝王名讳,遂改“玄参”为“元参”,并沿用至今。

玄明粉。是从中药芒硝中提炼所得,又被称为“风化硝”,具有泻热通便、软坚散结、清热解暑、清肺解暑、消积和胃等功效。《品汇精要》《本草蒙笙》《纲目》等药典对其功效均有记载。清代时,玄明粉遭遇了和玄参相同的命运,因避康熙皇帝爱新觉罗·玄烨之名讳,改“玄”为“元”,这便是“元明粉”之名的由来。

延胡索。延胡索初名载于《开宝本草》,性温,味辛苦,入心、脾、肝、肺,是活血化瘀、行气止痛之妙品,尤以止痛之功效而著称于世。李时珍在《本草纲目》中归纳延胡索有“活血、利气、止痛、通小便”四大功效。它还是著名的“浙八味”之一。延胡索在历史上也经历了数次的“改名换姓”:早在南北朝时期该药已开始入药,名为“玄胡”;唐代始有“玄胡索”之名(见于陈藏器的《本草拾遗》);元代名医王好古曰:“本名玄胡索,避宋真宗讳,改玄为延也。”宋真宗赵恒本名赵德昌,后改名赵元休、赵元侃。皇帝名字中有“元”字,所以玄胡索只得改名为“延胡索”;改朝换代后,又恢复原名,明代贾所学在《药品化义》中,就称其为“元胡索”。现在在中医界通常简称其为“元胡”。

真武汤。一味常用中医方剂,具有温阳利水之功效。它也遭遇了避讳更名的“待遇”。宋代时,为避避讳,宋真宗把四方诸神中的北方玄武神改为“真武神”,故以四方诸神来命名方剂:东一青龙汤,西一白虎汤,南一朱雀丸,北一真武汤。

中药因避讳而更名,虽说现在讲起来有些令人啼笑皆非,但是,从中也可以看出中药的悠久历史,在历史长河中的人文地位以及中国古代文化的博大精深。

因避讳而被迫更名的中药

●钱国宏

无偿献血 爱心传承

献血服务热线: 0598-8299328

三明市中心血站