

前列腺增生要怎么治疗

随着年龄的增长,男性的前列腺就像是个爱膨胀的小气球,逐渐变大,导致排尿困难、尿频、尿急等症状,严重影响生活质量。我们的原则是对症下药,根据不同严重程度采取不同的治疗方法。

前列腺增生的分度

轻度:排尿需要用点力,稍微有些等待感,轻微尿急,偶尔起夜一到三次。

影响:恭喜你,这是轻度的,小气球刚刚开始膨胀,但还没影响到你的心情和生活。

中度:排尿明显缓慢,有明显尿急、尿频。晚上需要多次起夜导致睡眠质量下降。

影响:生活质量明显受影响,但还没出现严重并发症(比如尿潴留、膀胱结石、肾积水、血尿等)。小气球已经膨胀到影响你的舒适度,但还没到爆破的边缘。

重度:除了明显的排尿困难、尿急、尿频,还反复出血、感染,甚至出现尿潴留、膀胱结石、

肾积水。

影响:小气球已经膨胀到极限,快要把路堵死了,严重影响生活质量,并对身体健康造成威胁。

前列腺增生的治疗

前列腺增生是一种良性病,原则是对轻度的患者不轻易进行过度治疗,及时干预中、重度的患者,以免对身体健康造成损害。

轻度:症状轻微,伤害小,因此主要通过生活方式改善,缓解症状,降低增生病情加重的可能性。

建议:避免久坐,每小时起身活动五分钟。戒烟酒,烟草和酒精会刺激前列腺,所以要远离它们。多运动,像散步、游泳等都是很鼓励的。定期泡澡,有助于放松盆底肌肉,缓解症状。

中度:生活质量明显受影响,主要采用药物治疗,有三大类。部分患者可考虑手术。

第一类:以多沙唑啉、坦索罗辛为代表。原理是放松前列腺

与尿道的肌肉,让尿道变宽。它的特点是起效快,效果立竿见影。主要副作用是低血压、头晕,所以一般是睡前吃,起床、站立要慢,避免摔倒。

第二类:以非那雄胺、爱普列特为代表。原理是降低前列腺内雄激素的含量,没了激素的刺激,腺体就会萎缩,从而缓解症状。但要注意如果B超显示前列腺体积不是很大,那这类患者吃这个药效果会打折扣。一般认为前列腺体积40ml以上,吃这个药效果会更好。

第三类:以索利纳新、米拉贝隆为代表。原理是让膀胱肌肉放松,从而缓解尿急、尿频症状。主要副作用是口干。同时一定要和第一类药一起吃,不能单独吃。

治疗前列腺增生的药物是需要长期吃的,和降压药一样。不能吃吃停停,停药后症状又会很快反弹。这些药物整体上是安全的,副作用可控,长期吃对人体的伤害很小。

重度:需要手术治疗。增生腺体就像堵在尿道这条路上的杂物,通过手术把这些堵路的杂物搬走,使尿道恢复通畅。现代手术主要是从尿道进去,身体表面没有刀口,术后恢复快。主流的方法包括前列腺电切和前列腺剜除,使用的能量有离子、激光等。还有其他方法像栓塞、支架、热蒸汽等,但不是主流。

总之,前列腺增生不同阶段有不同的治疗策略。**轻度:**给前列腺放个小假期,通过调整生活方式让前列腺保持轻松状态。**中度:**用药两步走,先放松尿道,再缩小前列腺,让生活恢复舒适。**重度:**请来清道夫,通过微创手术清除障碍,让尿道恢复通畅。希望这些具体的建议和比喻能帮助您更好地理解这个疾病。如果您有任何疑问,建议及时到泌尿外科门诊就诊。

(作者:吴翔 福州大学附属省立医院 泌尿外科 副主任医师)

脊髓损伤康复:从医院到家庭的全面指南

脊髓损伤是一种严重的神经系统疾病,可能导致患者的感觉、运动和自主神经功能受损。康复治疗对于改善患者的生活质量和功能恢复至关重要。无论是住院康复还是居家康复,科学的康复计划都能帮助患者更好地适应生活,减少并发症,提升独立性。

康复治疗的主要内容

一、物理治疗(PT)

物理治疗是脊髓损伤康复的核心部分,主要包括以下内容:

- 肌力训练:**通过针对性的运动训练,增强残存肌力,提高肢体力量。
- 平衡和协调训练:**帮助患者恢复身体平衡和协调能力,减少摔倒风险。
- 站立和步行训练:**对于有潜力恢复行走能力的患者,进行站立和步行训练。
- 轮椅训练:**教会患者正确使用轮椅,提高生活自理能力。
- 体位和转移训练:**训练患者在床上、轮椅和厕所之间的转移能力。

6. **理疗:**利用水疗、光疗、生物反馈等手段促进康复。

二、作业治疗(OT)

作业治疗旨在帮助患者恢复日常生活能力,包括:

- 日常生活活动能力训练:**如穿衣、进食、洗漱等基本生活技能的训练。
 - 职业性劳动动作训练:**帮助患者恢复工作能力,适应社会生活。
 - 工艺劳动动作训练:**如编织等手工活动,提高手部灵活性。
 - 辅助器具使用:**提供简单的辅助工具,帮助患者更好地完成家庭生活动作。
- ### 三、心理治疗
- 脊髓损伤患者常面临心理障碍,如抑郁、焦虑等。心理治疗包括:
- 心理疏导:**帮助患者应对情绪变化,缓解心理压力。
 - 生物反馈治疗:**通过生物反馈技术,帮助患者调节情绪。
 - 家庭支持:**鼓励家属参与,提供情感支持,帮助患者更好地适应康复过程。
- ### 四、康复工程通过辅助器具

帮助患者恢复功能,包括:

- 矫形器应用:**如踝足矫形器、膝踝足矫形器等,帮助患者进行站立和步行训练。
 - 助行器:**提供必要的辅助工具,帮助患者更好地移动。
- ### 五、中医康复方法
- 包括针灸、按摩、电针、中药离子导入等。

居家康复的注意事项

一、预防压疮

- 定期翻身:**每2小时翻身一次,避免长时间受压。
 - 使用特殊垫子:**在轮椅和床上使用含水、空气或羽毛的特殊垫子。
 - 保持皮肤清洁:**定期检查皮肤,保持皮肤清洁干燥。
- ### 二、维持关节活动性
- 为了防止肌肉萎缩和关节僵硬,患者或护理者需要经常进

行关节活动训练。

三、合理饮食

- 高蛋白、高纤维、低脂肪饮食:**多吃新鲜蔬菜、水果,保持大便通畅。
- 补充水分:**防止脱水,保持身体的水分平衡。
- 避免高脂肪、高盐、高糖食物:**降低慢性病风险。

四、心理调适

- 情绪支持:**鼓励患者表达内心感受,避免消极情绪。
 - 社交互动:**参与社交活动,增强归属感。
- ### 五、坚持训练
- 遵循医生建议:**根据医生或康复师的指导制定个性化训练计划。
 - 选择合适的康复机构:**确保康复训练的专业性和安全性。
 - 注意安全:**在训练过程中注意保持平衡和稳定,避免受伤。

脊髓损伤康复是一个系统的过程,需要患者、家属和医疗团队的共同努力。通过科学的康复训练、合理的饮食调理、良好的心理调适和家庭支持,患者可以逐步恢复身体功能,提高生活质量。

(作者:连碧琼 福建三博福能脑科医院 康复医学科 主治医师)