

老年男性 不当“起夜”家

对于很多老年男性来说,夜晚本应是宁静的休息时光,却常常被频繁的起夜打断。一晚上跑好几趟厕所,严重影响睡眠质量,这很可能是患上了老年男性夜尿增多症。

老年男性夜尿增多症,简单来说,就是夜间排尿次数增多,且尿量也有所增加。正常情况下,成年人夜间排尿一般为0~1次,尿量不超过300~400毫升。一旦夜间排尿次数达到2次及以上,或者夜间尿量超过全天总尿量的1/3,就需要警惕夜尿增多症了。很多老年男性起初并不在意,觉得只是年纪大了的正常现象,殊不知这背后隐藏着诸多健康问题。

为什么老年男性容易被夜尿增多症盯上呢?前列腺增生是一个重要原因。随着年龄增长,男性前列腺会逐渐增生,就像一个小气球慢慢变大,挤压尿道,导致排尿不畅,尿液在膀胱内残留,进而引起夜尿增多。第二个就是慢性前列腺炎,很多人

认为慢性前列腺炎只发生在年轻人身上,其实很多老年男性在前列腺增生时往往合并前列腺炎,膀胱感觉太敏感,稍微有点尿就有想排尿的冲动。第三个是泌尿系感染,很多老年男性前列腺增生后,因为尿液不好排出,往往会导致部分尿液持续蓄积在膀胱内,时间久了就会发炎和形成膀胱结石,刺激膀胱的神经,出现夜尿次数增多。此外,肾功能减退也是因素之一,肾脏就像身体的“过滤器”,上了年纪后,它的过滤和浓缩功能下降,不能很好地对尿液进行重吸收,使得夜间尿液生成增多。还有一些全身性疾病,比如糖尿病、高血压等,长期控制不佳,也会影响肾脏功能,引发夜尿增多。

当自己出现夜尿增多症时,需要进行一系列检查来明确诊断。首先是尿常规检查,能初步了解尿液中是否有红细胞、白细胞、蛋白质等异常,判断是否存在泌尿系统感染、肾脏疾病

等。泌尿系统超声检查也必不可少,它可以清晰地看到前列腺的大小、形态,以及膀胱、肾脏的结构,帮助医生判断前列腺增生的程度,有没有膀胱结石、肾积水、膀胱残余尿等情况。对于一些复杂病例,可能还需要进行尿流率检查,评估排尿的速度和力量,以及肾功能检查,准确了解肾脏功能状态。

一旦确诊,积极治疗很关键。对于前列腺增生引起的夜尿增多,药物治疗是常用方法。比如 α 受体阻滞剂,它能松弛前列腺和膀胱颈部的平滑肌,让排尿更顺畅,像坦索罗辛就是这类药物的代表。 5α -还原酶抑制剂也很常用,它可以抑制前列腺增生,缩小前列腺体积,从根本上解决问题,非那雄胺就属于这一类。还有一些能够抑制膀胱肌肉冲动的药物如托特罗定片、米拉贝隆缓释片、琥珀酸索利那新片等药物能够抑制膀胱肌肉的过度兴奋,减少排尿的次数。对于糖

尿病导致的夜尿增多,治疗重点在于严格控制血糖,遵循医生的建议按时服药,将血糖控制在正常范围内,还要避免服用促进肾脏排糖的药物,会加重尿频。同时,注意饮食调整,减少蛋白质和盐分的摄入,避免加重肾脏负担。如果病情严重,药物治疗效果不佳,那就需要手术治疗,如经尿道前列腺电切术、经尿道前列腺激光剜除术,还有最近两年刚出现的超微创前列腺消融术,能直接减少增生的前列腺组织,解除尿道梗阻。

夜尿增多症严重影响老年男性的生活质量。希望老年男性朋友们重视起来,一旦出现夜尿增多的情况,及时就医,明确病因,积极治疗,早日摆脱频繁起夜的困扰,重新拥有安稳的睡眠。

(作者:李新伟 福建省老年医院 泌尿外科 副主任医师)

帕金森病 做自己的治疗师

帕金森病(Parkinson's Disease, PD)是一种常见的神经系统退行性疾病,主要影响大脑中控制运动的区域——黑质。这种疾病的特征是黑质中的多巴胺神经元逐渐退化,导致多巴胺分泌减少,从而引发一系列的功能障碍。主要临床表现分为运动迟缓、静止性震颤、肌肉僵硬及姿势步态障碍的运动症状,以及认知情绪障碍、睡眠障碍、二便异常、疼痛和疲劳等非运动症状。帕金森病的症状复杂多样,常导致多种不同程度的功能障碍,严重影响患者的日常生活活动能力,造成生活质量下降和工作能力丧失。虽然目前尚无治愈方法,药物治疗仍是帕金森病的主要治疗方法,而康复治疗被认为可以改善帕金森病患者多种功能障碍,有效缓解症状,提高生活自理能力,延缓病情进展。

帕金森病是一种慢性进行性疾病,患者需要长期的治疗和护理。居家康复是帕金森病治疗的重要组成部分,可以帮助患者改善运动功能,提高生活质

量,减轻家庭和社会的负担。居家康复不仅包括药物治疗,还涉及运动训练、心理支持、营养管理和环境改造等多方面内容。

居家康复的具体方法:

1. 运动训练:

面部表情训练:帕金森病患者常出现“面具脸”,可以通过皱眉、鼓腮、露齿、噘嘴、吹口哨、舌头在口腔内转动等动作锻炼面部肌肉。

上肢运动训练:包括肩关节的前屈、后伸、外展、旋转,手部抓放、手指对指、精细动作(如分拣豆类、扭螺丝)和手臂旋转等训练。

下肢运动训练:如蹲马步、蹲下一起立训练、空中蹬自行车、高抬腿等,有助于增强下肢力量和平衡能力,注意保护,避免摔跤。

步态训练:起步时足跟着地,跨步要大,行走时喊口号(如1-2,1-2),两上肢前后摆动,必要时可在家的地板画横线或脚印等醒目的标志。

2. 日常生活活动能力训练
练习穿衣、穿脱裤子、系扣

子、使用筷子等日常活动,可以提高患者的生活自理能力。也可简化日常活动,如使用尼龙搭扣代替纽扣,穿带尼龙搭扣的鞋子。

3. 言语功能训练:持续发音(如“a、u、i、e、o”),每次持续5秒,反复练习,有助于改善言语功能。

4. 心理支持:帕金森病患者常伴有抑郁和焦虑,心理支持和抗抑郁药物治疗可以显著改善患者的心理状态,必要时就诊康复科行经颅磁刺激改善抑郁症状。

5. 营养管理:保持营养均衡,多吃富含纤维的食物(如水果、蔬菜),避免便秘。对于吞咽困难的患者,可选择软食或半流质或糊状食物,必要时进行吞咽训练。

6. 环境改造:在家中安装扶手、防滑垫,避免小地毯和杂物,减少跌倒风险。使用大把手的餐具、拉链和纽扣钩等辅助工具。

居家康复的原则

1. 持之以恒:康复训练需要

长期坚持,才能取得最佳效果。

2. 循序渐进:从简单的动作开始,逐渐增加难度和强度。

3. 全面锻炼:结合运动、心理、营养等多方面进行综合康复。

4. 主动参与:患者应积极参与康复训练,家属的支持和陪伴也非常重要。温馨提示帕金森病患者在进行居家康复时,应根据自身情况制定合适的训练计划。如果出现任何不适,应及时就医。对于老年患者或功能障碍严重的患者,建议在家人陪同下进行康复训练,以确保安全。

帕金森病虽然无法完全治愈,但通过科学的居家康复训练,患者可以有效改善症状,延缓病情进展,提高生活质量。希望每一位帕金森病患者都能成为自己的治疗师,积极面对疾病,享受健康、快乐的生活。

(作者:连碧琼 福建三博福能脑科医院 康复医学科 主治医师)