

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众账号现已上线,近
期医疗科普活动预告、精彩
文章分享、医疗资讯一应俱
全。扫一扫就能订制属于你
的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 15 期 | 2014 年 6 月 18 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

调查显示:1/3 患病男羞于看病 不良习惯损健康 男人有病不再扛

◆ 贺天宝 吴瑞莲

新成立的中国医师协会男科学会公布的调查显示,三分之一男性患上“男科病”羞于看病。中国医师协会男科医师分会会长、上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科主任夏术阶教授表示,许多人对于前列腺疾病的认识存在误区。一部分人满不在乎地误认为走路慢和排尿慢一样,都是“正常”老年现象,不及时就医,其实经过合理的治疗,老年人完全可以像年轻人一样爽快排尿。而另一部分人则因为前列腺炎症而坐卧不安。专家提醒,长期处于疲劳紧张状态的男性,更应该随时留意自己的身体变化。特别是整天“坐班”的男性,每隔一小时尽量起来做些活动,会减少前列腺炎的发病几率。

“慢前”盯上都市白领

如同自来水管的接头时间长了容易漏水,人体前列腺也是如此。前列腺的前方与尿道连接,后与膀胱沟通,左右射精管输精管连接两侧的睾丸,形成前列腺特有的四通结构,成为及时、精确调节排尿和性活动“大管家”。正因为如此,不论是泌尿系统或是生殖系统的疾病,如有炎症都可能影响前列腺。

前列腺炎是最常见的男科疾病,也是成年男性的常见病,统计显示约占泌尿科门诊疾病的 25%—30%。夏术阶教授介绍,诱发慢性前列腺炎的原因很多,主要是患者在日常生活中的一些不良生活习惯导致的,比如吸

烟、酗酒、经常久坐、常憋尿、喝水少、缺乏运动、过度纵欲或节制性欲等。泌尿系统的前列腺炎如同呼吸系统的普通感冒一样,人们往往是在身体虚弱的时候容易被感染。

此外,蜜月型前列腺炎是新婚男士最容易患的疾病,新婚蜜月期间过度劳累、过量饮酒也是引起前列腺炎的病因。夏术阶教授建议新婚男士应注意休息,有规律地、量力而行、合适为度,避免食用刺激性食物,多饮水。

积极乐观远离心理负担

夏术阶教授表示,很多“慢前”患者常常花费大量时间和精力和财力“病急乱投医”,一旦症状缓解仍不明显,在心理上会对治愈慢性前列腺炎失去信心,严重影响了正常的生活和工作。“如果患者能够重新审视一下自身的疾病,会发现发病的症状波动,往往跟情绪和精神状态也有很大关系,真正忙起来症状就减轻,越空闲症状往往越重,比如看自己特别喜欢的足球赛时,早把前列腺炎的事给忘了。”专家表示,努力调节自己的心态,保持积极乐观的生活态度,树立战胜疾病的信心,对于很多慢性前列腺炎患者来说十分必要。

据了解,慢性前列腺炎属于心身疾病,所以发展自身兴趣爱好,进行适当体育锻炼对于转移慢性前列腺炎患者的心理负担,消除焦虑情绪,减少精神症状,大有益处。散步、慢跑、做体操都是很好的运动形式。



名医榜

夏术阶

主任医师、教授
博士生导师

上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科主任

中国医师协会男科医师分会会长、上海激光学会副理事长、上海医学会男科分会主任委员,中华医学会泌尿外科学会常委、上海市领军人才、《中华医学杂志》副总编辑等
擅长:泌尿外科疑难杂症,泌尿系统肿瘤、结石、男科学、前列腺外科、微创外科。

相关链接

慢性前列腺炎难治六大原因:

- 1)目前前列腺炎的病因、发病机制、病理生理改变尚不十分清楚;
- 2)前列腺表面有一层脂质包膜,大多数抗菌药物难以透过包膜,进入腺体,达到有效的抑菌浓度;
- 3)前列腺位置较深,其分泌物要经前列腺管排入尿道,有些前列腺管与尿道呈直角或斜行进入尿道,分泌物不容易排出,尤其在发生感染时,易造成腺管堵塞,因引流不畅而使炎症不易消退。
- 4)慢性前列腺炎常与精囊炎、尿道炎、膀

胱炎等同时存在,互为因果;

5)慢性前列腺炎多发于中青年男性,这一年龄段正是性生活的频繁期,性冲动可引起前列腺的反复充血,过频的性生活也易引起细菌逆行重复感染;

6)慢性前列腺炎患者多试用过多种抗生素、理疗及前列腺注药等,但不系统地使用抗菌素,可使细菌产生抗药性;盲目的前列腺注射及热疗可使腺组织硬化并形成瘢痕,不利于炎症引流。加之患者多有不同程度的精神紧张及焦虑,这些都为前列腺炎的治疗增加了困难。

疾病教育是治疗糖尿病的一种方式

◆ 唐若雯

名医榜



黄珊

上海市同仁医院西院 (原长宁区中心医院)内分泌科主任 内分泌硕士

上海医学会糖尿病饮食营养学组委员、中西医结合内分泌代谢组委员、上海糖尿病康复学会委员。在糖尿病强化治疗、急慢性并发症诊治,甲状腺机能异常,肥胖及骨质疏松等内分泌疾病领域有丰富经验。承担多项上海市课题、长宁区糖尿病特色专病、长宁区糖尿病社区干预特色项目等,申请上海市专利 2 项。

专家门诊时间:周二上午
周三下午

至今没有一种疾病像糖尿病那样,把疾病教育的重要性提升到如此高的水平。其依据是糖尿病教育提高了患者自我管理的能力,以及对急慢性并发症的预防意识和感知能力;患者在随访中体现了良好的自信和诊疗依从性。那么,就让我们一起来看看上海市同仁医院西院 (原长宁区中心医院)内分泌科是如何贯彻执行的——

患者通过教育真正了解疾病

上海市同仁医院西院 (原长宁区中心医院)内分泌科在糖尿病健康教育方面深耕十余年,积累了丰富的糖尿病社区管理和疾病教育经验。内分泌科主任黄珊及其医护团队针对处于不同病程患者的需求,采取糖友健康课堂、糖友热线、糖友俱乐部、糖友小屋等宣教手段,提高病人依从性和医患信任度,更难能可贵的是,在提升糖尿病人自我预防的意识、降低并发症发生率、改善患者的生活质量方面,获得了长足成效。黄珊主任推崇教育亦为治疗的理念。她认为,疾病教育应用在糖尿病——生活方式直接影响病情转归的疾病上,收效显著。糖尿病患者年龄跨度大,知识层次差异也大,对糖尿病不同病程的认知千差万别。内分泌科开展具体教育工作时侧重分明,面向门诊患者,一般采用每月两次的知识讲座,集中开展饮食、运动、药物、心理等主题教育,由内分泌科医生及糖尿病教育专职护士主讲,许多患者风雨无阻前来听讲;面向住院的急重症、并发症患者,则进行小班化、个体化教育,针对性更强。无论手段和形式如何变换,共同之处在于,传播通俗易懂、实用可靠的防治信息,教授简便易学、操作性强的措施方法。可以说,糖尿病“五驾马车”疾病管理模式,教育堪比“马首是瞻”。

创新教具帮助理论走出深闺

“得了糖尿病能吃什么、不吃什么、吃多少、怎么吃、为什么这样吃,病人都知道吗?”在内分泌科主任黄珊看来,糖尿病患者最希望了解的饮食营养问题,也是内分泌科医护人员在进行疾病宣教时常说常新的话题。

根据临床反馈,经过这些年的疾病知识宣传,大多数患者对饮食管理已略知皮毛,知晓基本的饮食原则,但具体到每天摄入总量如何控制、饮食结构怎样调整,患者在实际把握时仍然有一定难度。为了方便患者量化操作,内分泌科创新制作了糖尿病饮食罗盘,根据体重得出每日热卡需要量,把主食、荤蔬菜、水果的热量进行量化,转动罗盘即可等量转换。内分泌科还创新制作了糖尿病扑克、糖尿病跳棋等教具,将先进的理念、枯燥的知识融入家常见的有趣的游戏之中,成为糖尿病教育的一项创新。

糖友现身说法传播正能量

同仁糖尿病教育团队特别看重病人之间的现身说法,在患者中推举教育宣传员,让他们主动传播防病正能量,将自己的防病收获和体会与大伙儿分享,容易引起共鸣,而且反响热烈。曾有位患者用麦片、小米、黑米等五谷杂粮熬粥,注意不放大米,口感不错,关键是升血糖速度慢,规避了糖尿病人吃粥瞬时血糖上升快、血糖波动大的弊端。另外有位患者在理解“吃七八分饱”时,总结为舍弃最后两口饭,这个方法也被糖友们效仿。

同仁医院糖尿病教育团队对糖尿病教育的深入和坚持将使更多的糖尿病患者和糖尿病前期人群获益,更是和谐医患关系、体现人文关怀的有效方式。

健康圈



■ 7 月起,上海市第七人民医院治未病科将开展第三届冬病夏治节活动,今起开始接受预约,主要针对人群为呼吸道类疾病、疼痛类疾病、小儿科疾病、妇科类疾病、亚健康人群等患者。

■ 6 月 20 日下午 2:00,上海中医药大学附属市中医院 (芷江中路 274 号) 将于门诊大厅由肺病科副主任医师王丽新带来“冬病夏治防治咳嗽病”科普讲座。

■ 6 月 23 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院 (长海路 168 号) 将于门诊一楼大厅由皮肤科主治医师毕新岭带来“慢性荨麻疹”科普讲座。

■ 6 月 24 日上午 10:30,上海长征医院 (凤阳路 415 号) 门诊一楼大厅由医学心理科主治医师潘霄带来“焦虑症的心理治疗”科普讲座。

■ 6 月 24 日下午 2:00,浦东新区公利医院 (苗圃路 219 号) 在门诊健康俱乐部由康复医学科带来“如何保养你的脊柱 (腰椎篇)”科普讲座。

■ 6 月 25 日下午 1:30—2:30,上海市第七人民医院 (大同路 358 号) 将在专家门诊楼一楼由内分泌科带来“糖尿病并发症”科普讲座。

■ 6 月 25 日下午 2:00—3:00,华东医院在 5 号楼三楼连廊阶梯教室举办“骨质疏松防治”健康教育讲座。