

良性前列腺增生高发于中老年男性 感恩父爱 顺畅过年

冬令时节用补法治便秘

连日来天干物燥，便秘问题又开始干扰人们的正常生活。临床上，中医用补法治便秘，效果显著。

补法对于以虚证为主的便秘患者，尤其是老年性便秘的患者极为适宜。老年人机体衰弱，气血两虚，阴虚肠燥导致肠蠕动功能不足；肠内血液循环差，分泌液减少，造成大便干结。故老年人便秘多属肝肾阴虚，津枯血少之虚秘，治以滋补肝肾之阴，养血润燥通便为主。方用太子参、炙黄芪、黄精等补气、生津药，“气能生血”；炙黄芪与当归配伍为当归补血汤，能益气补血；当归、熟地、何首乌等补血通便药；山萸肉、女贞子、旱莲草、桑葚子、麦冬、玉竹、枸杞子等养阴生津、润肠通便药；杏仁等活血润肠通便药；肉苁蓉等补肾益精、润肠通便药；佛手、枳壳等理气和胃药，从而润补而不滞腻；选用阿胶、龟板等有滋补阴血之作用；黑芝麻、胡桃肉既有润肠通便作用，又润肠通便。

以上用药是通过进补和治病相结合，明察体质的寒热虚实，阴阳气血偏胜偏衰；补清结合，选用性缓平和之品，调补阴阳，补而不滞，辅以清化余邪之品，从而补中有泻，祛邪扶正。

脾胃为秋冬养阴之要，在用补法辨证施治的过程中，应尤重脾胃。对素有脾胃不健者，处方用药忌厚味滋腻之品，即应在健脾同时配以消食导滞，行气化湿之品，如谷芽、麦芽、山楂、神曲、砂仁、薏仁、陈皮等。另外，补虚药大多药性比较滋腻，难以消化，若大剂量的运用会加重脾胃的负担，出现消化不良、腹胀等症状，因此在膏方中宜加入理气行血药。一则能使脾统四脏，帮助药物吸收，二则动静结合，可使补而不滞。补益脾胃，主张清养，不宜辛香温燥之剂，即使用之，也当短期少量使用。临证多取“土得木而达之”之意，选用佛手片、绿萼梅、制川朴、制香附、合欢皮、百合、广郁金等药性平和、药轻气薄之品疏肝和胃以运脾；炒党参、白扁豆、炒白术、茯苓、淮山药等甘平之药益气健脾。脾胃同举，以平为期，升降药物常相配使用，如提升之柴胡、枳壳，降气之旋覆花、代赭石等。为脾胃升降的功能协调，升降药物常配对使用，如柴胡配黄芩、苏梗配黄芩等。

总之，便秘患者在冬令时节用补法治便秘，可使体内精气收藏伏匿，有利于发挥中医精、气、神调养之内涵。脾为后天之本，气血生化之源。补法可以调治涉及五脏六腑，特别是脾胃两脏，不独所谓的“补虚”、“补不足”，而是扶正祛邪兼顾，寒温并用，从整体上维护机体的阴阳平衡，使脏腑气血调达，以保证机体的正常生理功能。

徐伟祥(上海市中医医院肛肠科主任医师)



列腺增生时，这个“拳头”就死死地攥住“吸管”，使里面的“水”难以通过，出现了排尿费力的现象。

良性前列腺增生症的发病率随年龄的增长而增加，最初通常发生在40岁以后，到60岁时发病率大于50%，80岁时高达83%。虽然其本身不是恶性疾病，不会直接危及生命，但如果听之任之，病情会逐渐加重，最终可能引发血尿、急性尿潴留、充盈性尿失禁、膀胱结石、肾功能损害等较严重的并发症。

解开难言之隐

临床上已经有较成熟、较标准的治疗方案，医生会根据症状程度和实际病情，采取针对性的药物或者手术治疗。对于有症状的良性前列腺增生症患者而言，缩小前列腺体积是重要的治疗目标之一。我国《良性前列腺增生症诊断治疗指南》推荐5α-还原酶抑制剂(非那雄胺)等作为基础药物，患者在医生的指导下进行规范化联合治疗，研究证

医患互动

严重不严重？自测第一步

读者可通过以下“国际前列腺增生症状评分表”进行自测。

在最近一个月内，是否有以下症状——

1. 是否经常有尿不尽感？
2. 两次排尿间隔是否经常小于两小时？
3. 是否曾经有间断性排尿？
4. 是否有排尿不能等待现象？
5. 是否有尿线变细现象？
6. 是否需要用力及使劲才能开始排尿？
7. 从入睡到早起一般需要起来排尿几次？

(每题答案按严重程度为0-5分。总分0-7分为轻度；8-19分为中度；20-35分为重度)

实，联合治疗12个月后，平均前列腺体积缩小13.2%，排尿时平均尿流率提高26.1%。

王忠教授指出，很多中老年男性将良性前列腺增生简单地视为身体器官的正常老化，不愿去就诊，或者认为是“难言之隐”。作为子女，应注意观察，如果发现父亲有这些症状，应及时带他去医院检查。一旦确诊，千万不要病急乱投医轻信广告，要接受专业的规范化治疗，真正做到让父亲顺畅过年。 虞睿

春节前夕，在海外打拼的张先生回到上海，和父母过个团圆年。然而，细心的张先生却发现，除了越来越多的白发和皱纹外，父亲晚上总会起夜2-3次，外出时也常常急着找厕所，每天水不敢多喝，后来索性就不愿意出门了。

上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任王忠教授介绍，上述情况很可能是患了良性前列腺增生症。这是中老年男性最常见的慢性疾病之一，通常表现为尿频、尿急、尿等待、尿流变细、排尿无力、排尿(尤其夜尿)次数增多等。冬季正是这一疾病的高发季节。子女们春节在家应多多关注父亲的身体健康，陪父亲到正规医院泌尿外科进行前列腺增生的疾病风险筛查。

小腺体惹大麻烦

王忠教授解释，正常前列腺的大小和形状像个倒置的栗子，位于膀胱出口的下方，尿道从中穿过，是泌尿男性生殖系统的重要器官之一。随着年龄的增加，前列腺会悄悄“长大”——青春期前如杏仁大小，中年之后继续“发福”，最终可增至鹅蛋大小甚至更大，也就是我们平时常说的“前列腺肥大”，医学上称“良性前列腺增生”。如果把尿道比成一根吸管，那么前列腺就像一个拳头握在吸管的顶端。当患者有前

近来，本市气温波动明显，视网膜动脉阻塞的发病率骤然升高，尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病、动脉粥样硬化的中老年人发病明显。

几天前，张老伯早上起床后，突然发现右眼视物不见。家人赶紧把他送到医院检查，确诊为右眼视网膜动脉阻塞。经过积极治疗，张老伯恢复了部分视力。家住宝山区的徐老伯也是突然发现右眼有黑影遮挡，但由于无其他不适，就没有及时到医院就医，过了几天经家属发现才去医院检查，被诊断为右眼视网膜动脉阻塞。此时视力只有眼前看到手指，虽然立即进行治疗，无奈就诊时间较迟，视力改善却不明显。

血管是供应身体组织营养的，没有血液的供养，组织就会坏死。若血管阻塞发生在眼部，有人称之为“眼中风”。视网膜动脉阻塞可分为视网膜中央动脉阻塞、视网膜分支动脉阻塞及视网膜睫状动脉阻塞。视网膜动脉阻塞是眼科急症，救治需要争分夺秒。视网膜动脉阻塞多发于中老年人，其中高血压、糖尿病、高血脂症、动脉粥样硬化等疾病是重要的基础病变，病因是动脉硬化、血管内皮损害形成血栓，或血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞血管，视网膜动脉阻塞通常表现为突发性、无痛性的视力急剧下降或丧失。

视网膜动脉一旦发生阻塞，就会发生严重的视网膜缺血、缺氧，影响视网膜的新陈代谢，严重影响视功能，甚至造成永久性

的视力丧失。若是中央动脉阻塞，阻塞眼就会什么都看不到，若是分支动脉阻塞，则是阻塞眼部分区域看不见东西。

因此，若视网膜中央动脉完全阻塞，60分钟即可造成视网膜永久性损伤，视力恢复十分渺茫。发病后1小时内血管阻塞得到缓解者，能恢复部分视力。若发病超过3小时未能有效治疗，视力将难以恢复。正因如此，预防和及时诊治，就成为重要的一环。

然而，由于该病引起的视力下降是无痛性的，而人眼视物范围双眼有重叠的关系，所以有些时候患者并不能及时发现病变的发生，结果贻误了最佳治疗时机，导致视力永久丧失。

继发性青光眼是“眼中风”又一严重的并发症，发病率约为1%。多数在动脉阻塞后4-10周发病，是新生血管性青光眼的一种。视网膜动脉阻塞后，由于视网膜缺氧缺血，可诱发新生血管形成。这种青光眼是难治性青光眼的一种，常因抗青光眼治疗无效，为解决剧烈的眼痛而要进行摘除眼球手术。因此，如果发生视网膜动脉阻塞，一定要及时治疗。

中老年人要注意保暖，谨防血管痉挛引发视网膜动脉阻塞。若突发单眼视力无痛性的下降或丧失；或感觉视力模糊；由远及近一路变暗，最后一片漆黑等状况时，应立即去医院眼科急诊治疗。中老年人平时要定期检查血压、血脂、血糖及血液黏稠度，从而降低视网膜中央动脉阻塞的发生风险。

郑卓(同济大学附属同济医院眼科副主任医师)

皮疹诱因——“压力山大”

70后的李女士近来有点烦，寒假又逢流感，家中上有老人要照顾下有小孩要管教，还肩负年终述职、项目汇报等一系列工作重压，她分明感到了苦逼的中年生活正劈头盖脸地袭来。更令她烦心的是，颈脖子上长出的疹子从最先的5角硬币大变成鸡蛋大了，一阵阵发痒，还严重影响外观。心烦意乱的她只好向皮肤科医生求助。

上海交通大学附属第六人民医院皮肤科主任袁定芬教授仔细观察李女士的皮疹后给出了明确诊断：神经性皮炎。袁定芬教授开完处方后特地叮嘱她不要穿高领毛衣，毛领和皮肤摩擦会加重病情，也可以在领子里垫上真丝围巾。

神经性皮炎如何发生的呢？袁定芬教授进一步介绍，神经性皮炎是一种常见的慢性皮肤神经功能障碍性皮肤病，好发人群是青壮年白领。生活节奏快、压力大、情绪波动、精神过度紧张是神经性皮炎的发病诱因，同时这些因素又可以使该病反复发作迁延愈。

神经性皮炎患者中大部分为过敏性体质，在发病的初期，患者局部皮肤有痒感，搔抓后出现小疹子，因为阵发性奇痒，患者忍不住不断挠痒，久而久之小疹子融合成片，上文中的李女士就是典型病例。神经性皮炎还多发于肘部、腕部、踝部等经常被摩擦的部位。门诊中曾有一名男性青年患者因为一侧眼皮上很痒而挠抓，形成拇指盖大小的斑块，并逐渐发展为苔藓样变。

由于神经性皮炎为皮肤的慢性



疾病，治愈后容易复发，因此，袁定芬教授建议患者要注意以下几点——

1. 自我调节，慢生活。患者要善于自我调节，保持乐观心态，合理安排工作，张弛有度，工作压力大时，要寻找合适的解压方法，一定要给自己预留出充足的休息时间。

2. 规范用药，有信心。有症状了要尽早到医院诊治，在医生的指导下，坚持规范地局部用药，局部涂抹膏药时可用保鲜膜覆盖，疗效更佳。若瘙痒剧烈，可口服抗组胺药，也可配合应用谷维素、复方维生素B。同时，不要焦虑，要相信神经性皮炎如正规治疗会治好的。

3. 减少刺激，护局部。神经性皮炎最忌局部反复摩擦，因此尽量做到不抓挠，实在很痒时，可以用轻轻拍打患处的方法解痒。患处的保护尤为重要，披肩长发要挽起束扎，尽量不要摩擦到患处。洗澡时患处不要用沐浴露、不要用热水洗烫。改变生活方式是切断神经性皮炎恶性循环的重要环节。 顾海鹰 本版图片 TP

争分夺秒救治「眼中风」

上海86亩苗圃转让

地址：上海市浦东曹路

另有：香樟、广玉兰、桂花、枣树等苗木一起转让。

13584690575 李小姐