

前列腺增生是泌尿外科最常见的疾病,也是困扰中老年男性的一个严重的问题。上海天伦医院泌尿外科特需专家张元芳教授介绍,我国已逐步跨入老龄社会,前列腺增生的发病率随年龄增大而不断上升,亚洲 60-69 岁男性发病率为 40%,70-79 岁发病率为 56%,已严重影响老年人的生活质量。

久拖不治

前列腺增生引发肾积水

今年 81 岁,家住虹口区凉城路的李大爷儿子告诉我们,十年前李大爷就被查出患有前列腺增生;夏季时,他每晚要起夜上厕所 1-2 次;冬季天冷时,李大爷最多每晚小便达 10 多次,想解却怎么也解不出来,让老人家苦不堪言。医生建议他手术治疗,可李大爷是一个天生怕打针吃药的人,更何况做手术了,这个病就一直被拖了下来。最近一两周来,李大爷排尿越来越困难,小腹胀得难受,才在家人陪同下到天伦医院泌尿科来就诊。经检查,由于李大爷前列腺增生已经到了较为严重的阶段,尿道阻塞导致肾脏产生的尿液不能顺利进入膀胱,肾脏压力过大,已经产生了

前列腺增生久拖不治 八旬老翁差点酿大祸

钬激光微创手术成为前列腺手术“金标准”

肾积水,如不及时手术,还会引发慢性肾功能不全甚至肾衰竭。

天伦泌尿外科张元芳教授考虑到李大爷已经 81 岁高龄,如果采用开放手术或经尿道前列腺电切术,手术创伤大、出血多、术后并发症多,老人身体条件差,经受不了传统的前列腺增生切除手术,因此,决定为老人实施目前最先进的钬激光前列腺剜除术。在张元芳教授亲自指导下,由优秀微创手术专家文先祎主任带领整个手术专家团队经过 1 个多小时的努力,切除了李大爷 150g 的前列腺,手术顺利完成,而且出血量极少,增生切除彻底,几天后,李大爷成功摆脱了十多年的疾病折磨,康复出院了。

钬激光微创手术

前列腺增生不再难治

天伦医院泌尿外科文先祎主任告诉我们,早期的前列腺增生可以用药物控制,但一般停药就反复,服用药物无效的患者,最终还是需要手术治疗。目前,外科手术治疗前列腺增生主要有三种形式,有开放性的前列腺摘除术、前列腺电切术和钬激光前列腺剜除术。

早期开放性手术破坏性比较大,很容易造成损伤,病人恢复较慢,这种方法已基本被淘汰。目前,运用较多的是前列腺电切术,它是通过电切小环,一点一点地将增生的前列腺切除,但手术时间长,出血量相对较多,会残留一些腺体组织,术后相对并发症较多,远期复

发率也较高。随着钬激光新技术被应用于前列腺切除手术中,经国内外 10 余年的实践与不断改进完善,钬激光前列腺剜除术以其不可比拟的技术优势,已逐步取代传统的前列腺电切手术及经尿道前列腺等离子切除术,成为前列腺增生的“金标准”手术方式。

和钬激光碎石的原理类似,钬激光具有良好的切割、组织气化和凝固止血的效果,对正常组织的损伤很小,在切割过程中对直径 1mm 的血管也可以进行止血,安全性非常高,适合所有体积(小到 30g 以下,大到 200g 以上)的前列腺增生患者,并适用于高龄、高危、伴有心肺疾病及接受抗凝治疗等患者,其术后并发症与复发率极

健康养生

责任编辑:王 弘
邮箱:xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话:62791234-451
特约编辑:顾 政
美术编辑:王 莹



低。该项技术的开展,标志着天伦医院泌尿外科经过十多年的不懈努力,突破了钬激光前列腺剜除术的禁区,专科诊疗水平始终保持在上海市乃至全国领先水平。

发现症状

及早检查治疗

文先祎主任提醒,临床上有很多像李大爷这样的前列腺增生患者,要么掉以轻心不管不治,或因为害怕手术一味保守治疗,从而引发严重后果,影响老年人生活质量和健康长寿。如果您患有前列腺增生、泌尿系统结石等疾病,可拨打 65259999,预约至虹口区凉城路 545 号上海天伦医院泌尿科获取专项公益筛查。

气·节·养·生

冬病冬治预防呼吸道疾病

敷贴法是治疗呼吸系统疾病的一种常用疗法,也是中医特色外治法之一,具有悠久的历史和应用历史和简便、有效、安全的特点。该方法主要通过药物对穴位温热刺激,温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪,以达到宣通肺气,化痰平喘等作用,从而达到提高机体免疫力,预防和治疗多种肺系疾病的效果。

“冬病冬治”是“冬病夏治”防治呼吸道疾病临床疗效的巩固和延续,临床实践证明,穴位贴敷治疗作为一种安全有效的治疗方法。冬夏共治,才能获得更理想的疗效。

不少人对“冬病冬治”还不了解。“入九”后,气温降至一年中最低。和“三伏”气温最高时一样,这时人体机能易受干扰,也容易调整,此时采用具有辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗,可疏散散寒、温肺逐痰、健脾补肾、调节脏腑功能,以达到治疗和预防疾病的目的。“冬病夏治,三伏敷贴”重在养阳固本,预防或减轻疾病的发生发作。“冬病冬治、三九敷贴”重在扶阳祛邪,减轻或制止疾病的发作。其实,“三九敷贴”可说是“三伏敷贴”的加强和延续,二者合称为“伏九敷贴”,互相配合,夏养三伏,冬补三九,疗效相得益彰。所以,贴三伏后也要贴三九。

用“三九”贴敷来防治疾病,主要是通过四个方面起作用:局部因



图 TP

素,通过药物对局部皮肤的刺激作用,引起神经反射,激发机体的调节作用,使机体某些抗体形成,从而提高机体的免疫机能,对一些过敏性疾病起到防治作用;经络因素,经络有对机体机能状态的调节作用,温热性的药物能刺激穴位,有类似灸法的效应,具有温经通络,行气活血,祛湿散寒的效果,而且通过经络的调整,达到补虚泻实,促进阴阳平衡,防病保健的作用;药物因素,药物本身通过皮肤渗透至皮下组织,在局部产生药物浓度的相对优势,发挥较强的药理作用,同时通过药物对局部穴位的刺激,以刺激全身经气,通过微小血管的吸收输送,发挥最大的药理效应;时间因素,三九天是一年中最新冷的时候,此时人体阴阳变化最大,也最容易调节。

上海中医药大学附属龙华医院儿科主任 姜之炎

全国重点区域主要城市 空气质量预报系统建成

2015 年底,全国重点区域及主要城市空气质量预测预报系统初步建成,今年起正式向社会发布空气质量预测预报信息,主要包括:重点区域未来 5 天形势、省(区、市)未来 3 天形势、重点城市未来 24 小时、48 小时空气质量预报,城市空气质量指数范围、空气质量级别及首要污染物,对人体健康的影响和建议措施等。

环保部环境监测司司长罗毅介绍说,京津冀、长三角、珠三角区域,全国 31 个省(区、市)、32 个重点城市(包括 27 个省会城市和 5 个计划单列市),已全面完成区域、省(区、市)级、市级空气质量预测预报系统建设,全面开展空气质量预测预报工作,通过全国空气质量预报信息发布平台系统实现全国联网。为确保工作

目标全面完成,环保部制定了《全国环境空气质量预测预警实施方案》,加强顶层设计;召开了两次全国预报工作会和一次全国预报现场会,及时掌握各地预测预报能力建设需求和工作进度,加强对地方环保部门的工作协调和业务指导;举办了三次全国空气质量预报工作培训班,有效提升全国环境监测系统空气质量预测预报业务能力。

罗毅说,自京津冀、长三角、珠三角区域实现空气质量预测预报业务化并发布信息以来,环保部已组织完成 APEC 会议、中国—东盟峰会、全国两会、南京青奥会、2015 年中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念活动、世界互联网大会等重大活动期间空气质量监测预警与保障任务。2015 年冬季,京津冀

及周边地区、东北地区出现多次空气重污染过程,各地环保部门准确预判空气质量变化趋势,及时发布预报预警信息,为空气污染早期预警、科学评估提供了重要数据与技术支持;为各地启动应急预案,加强区域联防联控、采取切实有效减排措施、最大限度地减轻空气污染危害提供了有力支撑;为公众提供及时的健康指引和出行参考。

罗毅表示,下一步,环保部将认真总结空气质量预测预报实施经验,进一步完善全国空气质量预报业务体系,加强与相关部门的协调合作,加强预测预报能力建设和业务培训,强化人才保障,进一步提高全国环保系统空气质量预测预报能力,为人民群众提供及时、准确的空气质量预测预报信息服务。 顾政

松江

松江启动“1+16”区域生态环境综合治理

城市治理补短板,首要工作即环境综合整治。2016 年,市委市政府提出了“16+x”生态综合整治,除了继续推进污染企业清拆等相关工作,松江在去年底即开始酝酿区域性的生态综合治理,在规划“十三五”纲要时,将环境综合治理作为一项持续推进的工作重点,并列出了

21 个生态综合整治区块。

1 月 14 日区“两会”结束后,松江区即安排了区长带头暗访调研活动,针对城乡结合部的环境突出问题,要求相关部门及镇政府抓紧出台整治方案。

近日,松江将召开区域生态环境综合整治部署大会,部署包括污

染企业清拆、土地减量、拆违、环境治理等各项工作。除了九亭镇 8.88 平方公里市级整治区域以外,其它 16 个街镇将各自再排摸出至少一个整治区块,确定出松江“1+16”的综合整治方案,开展区域性生态综合整治大行动,彻底改变生态环境面貌。 松江环保

