

复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科——

看世界杯“啤酒 + 小龙虾”小心招来前列腺炎

四年一度的世界杯正在火热进行中,都说“今年的世界杯,啤酒和小龙虾是绝配!”即使存在时差,也无法阻止球迷们熬夜观看。此时,如果能够边坐着喝啤酒,边吃小龙虾就再好不过了。对此,上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科执行主任王宇雄表示,对男性而言,久坐、熬夜、啤酒、小龙虾等四大因素会导致前列腺疾病,尤其高温高湿的环境更助长了前列腺炎的高发。

叶雪菲

啤酒 + 小龙虾
或诱发前列腺炎

42岁的李先生是个资深球迷,正值世界杯赛期间,每天都会熬夜看球赛,边看边喝啤酒,吃小龙虾已经成为了“世界杯标配”。近日李先生小腹疼痛并且上厕所次数增多,到医院检查后发现并不是肠胃问题,而是前列腺炎。

王宇雄主任指出,由于时差的原因,赛事直播多在我国的凌晨举行,对既要看球又要工作(学习)的上班族(学生)来说,精力和体力是极大的考验。长时间的坐姿看球,会使盆底肌肉紧张,前列腺充血,易诱发前列腺炎。看球的时候,酒精类饮品、麻辣小龙虾、烤串等辛辣刺激食物是导致前列腺疾病的“助兴剂”,但这些却会加重前列腺的水肿。而长时间的熬夜导致机体自身抵抗力降低,在这些诱发因素的影响下极易引起前列腺炎的发生。

而对于已经患有前列腺炎的男性而言,大量饮酒、刺激性食物会加重症状,使炎症扩散,诱发其他器官出现病变。如感到下腹部或会阴部坠胀酸痛,并出现尿频、尿急、腰酸乏力等症状,甚至会发生尿道滴白及急性尿潴留。

夜尿超 2 次
警惕前列腺增生症

前列腺增生以往又称前列腺肥大,是中老年男性的常见疾病,50岁以上的男性有一半会出现排尿延迟或费力的前列腺增生的症状;到了60~80岁发病率大于60%;80岁以上比例高达80%。不少人认为前列腺增生是因为年纪大的原因,是生理老化的现象,并不属于疾病,以致于得到规范的治疗非常少。

王宇雄主任介绍,尿频是前列腺增生的早期信号,尤其夜尿次数增多更有临床意义。原来不起夜的人变得夜间要排尿1~2次,常常反映前列腺早期梗阻的来临,而从每夜2次发展至每夜4~5次甚至更多,则说明了病变的发展及加重。因此,老年男性一旦出现夜尿增多的情况,应及时到正规医院的泌尿外科进行必要的检查以确诊。

前列腺增生患者
不应盲目拒绝手术

对大多数轻至中度前列腺增生患者,可采取药物治疗,改善病

人排尿费力和尿频的症状、使前列腺增生的发展得到控制。“但药物治疗效果不佳或拒绝接受药物治疗的患者,当前列腺增生合并反复尿潴留、反复血尿、反复泌尿系感染等并发症时,应及时进行手术治疗。”

“一些患者听到手术就会拒绝,害怕手术会对身体有所伤害。”王主任解释,“其实患者无需过于恐惧、排斥手术。如今外科手术的方式很多,早期采用开放手术,现在绝大多数采用微创手术,经尿道电切或激光切除或者剜除前列腺,原理都是将增生梗阻部分的前列腺组织切除。前列腺剜除较切除彻底,很少有术后患者会复发。”

老年人最好
每半年进行一次检查

许多人再出现排尿问题后,多会选择忍一忍,尤其老年人,更会认为这是衰老过程中的正常现象。但王主任提醒,年龄在45岁以上的男子,当出现全身骨痛合并尿频、夜尿增多、尿流变细、排尿困难等,除考虑前列腺增生外,也应排除前列腺癌的可能。45岁以上的男性,每年应做一次直肠指检,对于早期诊断极为重要。此外,每年体检时还应抽血做一次前列腺特异抗原(PSA)筛查。而对于60岁以上的老年人更应提高健康意识,PSA有异常者建议每半年检查一次为宜,并及时到正规医院就诊。

专家简介



郭剑明 主任医师 教授 博士生导师

复旦大学附属中山医院泌尿外科主任、复旦大学泌尿外科研究所副所长、上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科带头人

对泌尿外科各类疾病的诊断和规范化手术治疗经验丰富,完成大量高难度手术,涵盖肾癌、前列腺癌、膀胱癌、复杂尿路结石等。擅长微创经皮肾镜取石术、机器人前列腺癌根治术、肾癌的保肾手术,发明了多种创新技术。



王宇雄 主任医师 博士

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科执行主任

师从国内外泌尿外科结石及肿瘤领域著名教授,具有扎实的基础理论和较强的临床实践操作能力,作为第一负责人完成省市级课题5项。擅长微创经皮肾镜碎石术总例数近2000例,结石取净率95%以上,以及输尿管软镜激光碎石术、前列腺等离子剜除术、腹腔镜肾及肾上腺、前列腺、膀胱癌手术等。在中西医结合治疗男性疾病方面也有独到的研究。在国家级核心期刊上发表论文20余篇,副主编专著一部。



邴俊生 副主任医师

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科副主任

上海市激光学会激光医学泌尿外科专业委员会委员。擅长泌尿系统常见病、多发病的诊断与治疗,尤其是前列腺增生症的电切及剜除微创手术、泌尿系结石的激光微创手术治疗、前列腺肿瘤及膀胱肿瘤的诊断及微创手术治疗。

时令养生

夏季出汗不及时清洗 小心皮炎“缠上”你

高媛

进入高温天以来,年过40的王女士为两腿莫名其妙地出现奇痒的密密麻麻痒子样皮疹而犯愁,撒痒子粉、涂花露水都无济于事,而且越抓越痒。对此,上海市长征医院皮肤科主任医师陈江汉教授表示,随着高温天气的来临,夏季皮炎进入高发期,前来就诊的皮炎患者数量比往常增加了三成。

夏季皮炎与气温、湿度密切相关,气温高、湿度大、持续时间长,发

病增多,皮损加剧,瘙痒明显。天气凉爽后,皮损很快消退痊愈,但该病在每年夏季有复发倾向。陈教授介绍,皮损常在四肢伸侧,尤其两小腿前侧多见,呈对称性发生。起初表现为大片红斑,在红斑基础上有针头到粟粒大小的丘疹、丘疱疹,自觉瘙痒,并有轻度烧灼感。由于奇痒难忍而搔抓,因此常出现条状抓痕、血痂,消退后会留下色素沉着,久之皮肤粗糙增厚。

出汗不及时清洗也是夏季皮炎的主要诱因之一。陈教授指出,出汗是夏天人体散热的主要方式。汗液中,99%是水分,剩余的1%中,一半是以钠、钾为代表的无机盐,一半是尿素、乳酸、氨基酸代谢的有机物,当水分蒸发以后,这些无机盐和有机物就会滞留在皮肤上,时间一长,皮肤屏障被破坏,就会对皮肤形成刺激,导致皮肤炎症。若不及时治疗,极容易导致病情的加重以

及反复。

因此,陈教授提醒,早发现、早诊断、早治疗,对皮炎的预后康复有重要意义。一旦发生夏季皮炎,轻者患处常用清水冲洗、干毛巾轻擦后涂些清凉止痒剂即可;如皮损较重、剧痒者应及时到医院接受治疗。而日常生活中,则应保持环境的通风散热,穿着要宽松、吸汗,不穿透气性能差或不透气的衣裤,以保持皮肤的清洁干燥预防皮炎的发生。

健康新知

金杨社区
有了中医
家庭医生

叶雪菲

随着人们健康意识的提升,越来越多的市民对中医养生充满了兴趣。为此,从2017年初至今,由金杨社区卫生服务中心副主任宋道平的督导,在内科团队、全科副主任医师陈晔的带领下,以黄山全科团队的10名全科医生为基础,开展了“上海市家庭医生中医药服务示范岗”项目的实施。

家庭医生们围绕现有的医疗资源、条件,利用“1+1+1签约服务”的家庭医生工作模式,针对“高血压、糖尿病”患者,实施和推广以“健康宣教、情志调摄、中医运动、耳穴、足浴、中药药枕和中药茶饮”的中医药服务适宜技术的服务项目。如今,金杨社区居民不仅拥有了自己的家庭医生,还可建立中医药服务健康管理手册,充分享受到了“长处方、延伸处方和优先转诊”的好处。

健康新视野

叶雪菲

体检后发现“五高”怎么办?

又到一年体检季,有些人只重视体检过程,却忽视了体检报告阅读。对此,复旦大学附属中山医院青浦分院体检中心计雪萍提醒,特别是处于健康临界点的人最需要健康管理规划,尤其存在下面“五高”人群要及时进行全面、系统的健康管理进行干预。

体重超标

很多人觉得体重超标不算大事,然而体重比正常人重10%以上者(超重),患高血压的几率高6倍,患心脏病的几率高1.5倍,患糖尿病的几率高5倍,患胆结石的几率高2.5倍,患关节炎的几率高6倍。

做好体重管理,即做好健康管理。体重超标的人应尽快改变生活方式,每天锻炼半小时以上;每周至

少5天进行中等强度运动,如慢跑等。同时多吃蔬菜水果,减少高脂肪高脂食物的摄入。

血脂偏高

血脂高不仅容易患心脏病、脑卒中,还可能导致认知能力下降。一般来说,总胆固醇应低于5.20毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇低于3.36毫摩尔/升,高密度脂蛋白胆固醇高于0.89毫摩尔/升,甘油三酯低于2.0毫摩尔/升。

需注意的是,如体检发现总胆固醇水平为5.2毫摩尔/升,说明马上就要超标了,此时也要注意调节饮食,戒烟、限酒、多吃深海鱼和苹果,都能避免患上高血脂。

血糖偏高

血糖偏高不仅可能诱发糖尿

病,还会损伤全身血管,引起眼底、外周神经、肾脏、甲状腺、心血管等多处损伤。正常时空腹血糖应该低于6.3毫摩尔/升,如已达到6.1毫摩尔/升应引起高度重视;当空腹血糖高于6.3毫摩尔/升,餐后2小时血糖超过7.8毫摩尔/升,属于糖耐量异常,也应引起重视。

要保证总热量摄取不要太高,多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品;应避免频繁熬夜、暴饮暴食,规律作息;合理运动,每天进行30~40分钟轻微微出汗的有氧运动为宜。

血压偏高

血压增高是各类心脑血管疾病的最大隐患,一定要重视,国外已把高压130~140毫米汞柱归到高血压前期,这类人群可能在未

几年进入高血压行列,要特别注意生活方式的改变,如多运动、少吃盐。

尿酸偏高

尿酸是嘌呤的最终代谢产物,血尿酸升高可能是痛风的前兆。血液中尿酸过多沉积下来,会伤及相应器官:结晶沉积到血管,会成为心脑血管疾病的危险因素;沉积在肾组织中,引起间质性肾炎;尿酸盐沉积在关节及其周围组织,引起痛风发作。男性正常血尿酸值范围为150~430微摩尔/升,女性约为95~350微摩尔/升。

管理尿酸要从管住嘴开始,禁酒,少吃高蛋白、高脂肪、高热量食品,更要远离动物内脏、海鲜、蘑菇、豆类等富含嘌呤的食物。