

## 小心前列腺夏日“闹情绪”

▲ 广东省人民医院 张长征

最近接诊到一名年轻患者，小伙一进诊室就关上门掩面痛哭，称对不起女友，自己染上了“脏病”。安抚后仔细询问才得知，原来小伙最近出现了尿频、尿不尽、尿道口少许分泌物等前列腺炎的症状。小伙子很慌张，听信网络小广告或不良医院的宣传，把前列腺炎当性病了。实际上，日常生活中引发前列腺炎的原因有很多，尤其是夏天高温时更要注意。

## 夏季前列腺有“压力”

夏季是对部分患者病情相对“友好”的。随着气温升高，症状有所减轻。血液循环加快有利于药物吸收和发挥药效，同时细胞再生能力强，也有利于括约肌的收缩，从而有利于前列腺炎的康复。有不少患者在夏季经过积极治疗能取得更好的治疗效果。然而，也正因为天气炎热，如果不注意生活方式，反而会增加前列腺的“压力”，有相当一部分患者反而会出现症状反复甚至加重。

一些患者自认为，夏季天热，吃凉食理当有利健康，如雪糕、冰水果、冰啤酒、饮料等。殊不知，凉食多含糖分热量高，冷热相交，反而会加重体内湿热蕴结。因此，我们要重视夏天容易出现的不良饮食。

## 久坐给前列腺“增压”

久坐会导致前列腺长期受压处于过度充血状态，进而导致局部水肿，并加重原有的病情，严重时还有可能会诱发其他男科疾病。夏日高温，不少人习惯在空调房中吹冷气，较少外出走动。较长时间的坐姿会使前列腺长时间受压而充血。因此，建议男性不要久坐，1 h 左右可以适当起来走动活动、舒展一下身体，让前列腺得以放松休息。

## 饮酒和辛辣饮食加重炎症

前列腺炎患者最好不要喝酒，因为酒精过多会导致前列腺出现充血情况，在一定程度上影响前列腺炎的康复或造成复发。此前有患者被诊断为前列腺炎，在门诊经规范治疗后症状明显好转。他随后和朋友聚会，没能经得住诱惑，喝了两瓶啤酒。第二天尿频、小腹坠胀等不适又找上门了，再次来就诊。

辛辣饮食也是同理。夏日炎炎，不少人喜欢在一天的工作结束后来点宵夜小酒，酒精加上辛辣饮食如香辣小龙虾、烧烤等，都会让本就脆弱的前列腺更“不堪重负”。

## 膀胱压力让前列腺“不堪重负”

前列腺炎患者也不要憋尿，因为长期憋尿行为会增加前列腺局部充血甚至水肿病变，造成尿道括约肌的松弛，会诱发致病菌在泌尿道滋生繁殖，导致病情更严重。同时，憋尿对身体的危害很大，不仅会让膀胱内的压力增加，而且会使尿液返流到输尿管、肾脏，容易引起膀胱和肾脏、输尿管的病变。生活中，有些司机因工作需要长期久坐并憋尿，再加上饮酒及进食辛辣饮食，这样患前列腺炎的概率会增加。

## 血液透析为生命续航

▲上海交通大学医学院附属瑞金医院 马晓波



来源/千库网

## 降低并发症风险

血液透析治疗时，在清除体内代谢废物、多余水分的同时，也会清除部分游离氨基酸、水溶性维生素等对人体有益的成分。同时，由于透析治疗只是肾脏替代治疗，并不能完全代替肾脏的全部生理功能，尤其是肾脏所独有的内分泌功能，因此，患者也会逐渐出现一系列慢性肾功能衰竭相关的并发症。

常见的并发症主要包括：贫血、慢性肾脏病矿物质及骨代谢异常（包括骨质疏松、钙磷代谢紊乱、继发性甲状旁腺功能亢进等）、营养不良、高血压、心脑血管并发症等，严重的并发症会对患者的生活质量、生命安全造成严重威胁。因此，在血液透析治疗时和治疗期间，透析中心的医务人员会密切随访患者生命体征、实验室指标的变化，以便及时采取相应的治疗措施，降低并发症发生率，改善患者预后。

此外，血液透析治疗本身也可能出现过敏、低血压、心律失常、空气栓塞、溶血、凝血、出血等并发症，但由于透析技术发展至今已经相当成熟，所以这些并发症的发生率目前已经相当低了。

## 心理服务提供精神支持

血液透析前，在疾病症状、医院环境、陌生人群影响下，尿毒症患者消极状态、负面情绪较为严重，具体表现为：焦虑、抑郁、烦躁、恐惧，更有甚者还会出现抵触心理、排斥行为。对此，临床工作人员需引起高度重视，加大与血液透析患者的主动交流，加强安抚、鼓励，并指导患者放松。也可通过“肾友会”等形式，与患者交流分享相关的经验或者案例，提升患者的自信心。同时，医护人员应嘱咐家属多关心、多陪伴患者，为其提供强大精神支持，提高血液透析治疗配合度。

## 知识宣教纠正误区

知识宣教的围绕内容有：疾病知识、血液透析操作流程及优势、血透通路的保养及维护等。医护人员在宣教过程中，可将相关手册及时发放，并在科室护士长负责下，组织讲座活动，邀请专家讲解，提高活动的权威性、可信度。对于部分特殊群体，如文化

程度较低、年龄较大、视力较差患者，医务人员可融入一对一模式。在讲解前，工作人员还需查阅有关文献，保存图片资料、视频资料，为患者呈现，耐心回答患者所有问题，对其错误认知及时纠正。

## 膳食管理加强营养

慢性肾功能衰竭患者在透析前阶段往往严格限制蛋白质摄入量，但开始透析后，鼓励患者开放蛋白质饮食，达到 1.0~1.2 g/kg（体重）/天，以加强营养、增强免疫功能，对于贫血的改善也会有所帮助。

由于肾衰后，很多患者逐渐进入无尿，所以水分的控制对于透析患者尤其重要。我们希望血透患者在透析间期的体重增长不超过理想体重的 5%。口渴是许多患者不能控制水分的原因，我们可以建议患者适当含服一些冰块，在缓解口渴的同时不至于摄入过多水分。同时，透析患者要减少钠盐的摄入量，以改善口渴和血压。

磷和钾的控制是血液透析患者膳食管理的难点。总体来讲，调味品、加工食品、咖啡、碳酸饮料、海鲜、动物内脏、坚果类、奶制品等食品的含磷、含钾量比较多，水果、深色蔬菜中的含钾量比较多，患者需特别关注。经过冷藏、冷冻、水焯的食物，含钾含磷量会下降，透析患者家庭在烹饪时可以采用。

慢性肾衰患者往往存在食欲减退的问题，家属购买食材时应当多准备新鲜食材，食物烹饪多样化，从而有效刺激患者食欲，增加食物摄入量。

## 适当锻炼提升免疫力

通常情况下，血液透析治疗当天，患者需适当休息，次日可进行康复锻炼，如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等有氧活动。该活动过程中，对于活动时间、强度应根据患者身体情况决定，并由家属全程陪护，准备水、食物，避免锻炼过程中发生低血糖、低血压现象。适当的锻炼可增强血液透析患者自身体质，提高免疫能力，同时对于提高透析治疗的耐受度也有帮助。

## 生活习惯

血液透析治疗时，患者需养成良好的生活习惯，如：减少熬夜次数、规律作息、戒烟、戒酒；对于血压、血糖水平，患者需定期监测。另外，对于使用导管作为透析通路的患者，还需加强卫生管理，避免感染，对于导管需要妥善固定，从而有效预防导管脱出，从而保障患者的血液透析治疗安全性。

如今，血液透析技术的发展越来越好，期待我国广大血液透析患者一定能越“透”越好，重新回归社会，迎接祖国美好的未来。