

如何远离“男言之隐”

▲ 玉门市第一人民医院 李访斌

前列腺增生是男性健康中的常见问题，但也是常被忽视或视为“男言之隐”的话题，男性往往不愿谈论与前列腺相关的健康问题，即使这些问题可能影响他们的生活质量。其实，了解前列腺增生的相关常识，对于男性的长期福祉至关重要。

前列腺增生因何而来

前列腺增生也称良性前列腺增生，是指男性前列腺组织非恶性的生长或增生过程。这意味着前列腺的大小在逐渐增大，但不是由于癌症引起。这种增生通常是随着年龄的增长而发生的，尤其是在中年以后。在年轻的男性中，前列腺通常很小，但随着年龄的增长，前列腺组织开始增生，导致前列腺增大。

前列腺增生有何危害

前列腺增生通常不会对男性的生命构成

直接威胁，但它可能对生活质量和日常活动产生一些影响。

下尿路症状 前列腺增生通常导致下尿路症状，包括尿频、夜间多次起夜排尿、排尿困难、尿流变弱、尿液滞留和尿液不完全排空感。这些症状可能会对正常的生活和睡眠造成干扰，降低生活质量。

尿液滞留 前列腺增生可能导致尿液滞留，即尿液无法完全排空。这会增加尿路感染的风险，因为尿液滞留提供了细菌生长的环境。

膀胱问题 尿液滞留和频繁排尿可能导致膀胱问题，包括膀胱肌肉的过度扩张。这可能会导致膀胱功能障碍，使膀胱无法有效地排空，增加了感染和其他并发症的风险。

生活质量下降 前列腺增生的症状可以显著影响生活质量，患者可能会感到不适，

尤其是在社交活动或长途旅行时。

急性尿潴留 在某些情况下，前列腺增生可能导致急性尿潴留，这是一种紧急情况，需要立即就医。急性尿潴留时，患者无法排尿，这可能非常痛苦，需要插尿管以减轻症状。

如何破解“男言之隐”

前列腺增生成为男性的难言之隐主要是因为社会和文化因素。

尴尬感和疾病标签 前列腺增生通常伴随着尴尬的下尿路症状，如尿频、夜间多次起夜排尿和排尿困难。这些症状可能会让男性感到不自在，特别是当这些症状与尿液控制有关时。很多男性不愿承认或谈论这些问题，因为它们可能会让他们感到羞耻。

文化观念和男性自尊心 一些文化中，男性被社会赋予了强壮、坚强、不懈可击

的形象。这可能导致他们不愿承认或讨论自身的健康问题，特别是与尿液控制或性功能有关的问题。这可能会对男性的自尊心造成打击。

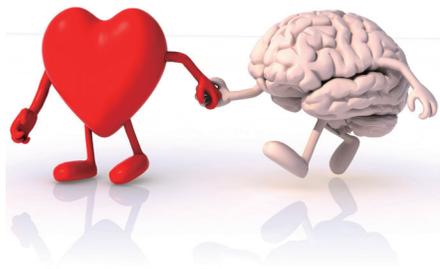
对老龄化的担忧 前列腺增生通常随着年龄的增长而发展，因此与老龄化相关。许多男性不愿承认他们正在变老，因为他们担心会失去青春和活力。这可能导致他们不愿接受与年龄相关的健康问题。

医疗保健 一些男性可能因担心医疗费用、长时间等待医疗服务或不愿接受体检而不积极寻求医疗帮助。这可能会导致疾病的延误诊断和治疗。

尽管前列腺增生可能是男性朋友们不愿讨论的话题，但重要的是鼓励男性积极关注自己的健康，尤其是前列腺健康。教育和鼓励男性定期体检、接受早期筛查和寻求医疗帮助对于预防和管理前列腺增生非常重要。

心脏病和脑梗死有何内在联系?

▲ 诸城市人民医院 李建萌



心脏病和脑梗死是两种常见但严重影响健康的疾病，同时二者之间还存在密切的联系和多种共同的风险因素。本文将探讨二者之间的内在联系并分析它们共同的风险因素，以帮助公众更好地实现疾病的预防和管理。

心脏病与脑梗死的内在联系

血管系统的共通性 心脏病和脑梗死之间的联系部分在于二者都与血管系统有关。心脏病通常涉及冠脉问题，而脑梗死则涉及大脑的血管。值得注意的是，二者都可以由动脉硬化引发，这是一种血管壁增厚和变硬的情况，可能会出现不同部位，引发不同的健康问题。

血栓形成 心脏病和脑梗死密切相关的另一个因素是血栓形成。心脏病患者可能会形成冠脉血栓，而脑梗死患者则可能在脑血管中形成血栓。血栓聚集可能会堵塞血管，导致血液供应中断，从而引发心梗或卒中。

高血压和高胆固醇 高血压和高胆固醇也是心脏病和脑梗死的共同风险因素，两种因素增加了动脉硬化和血管损伤的风险，从而增加了心脏病和脑梗死的发病风险。

心脏病与脑梗死的风险因素

不健康的饮食习惯 不健康的饮食习惯是心脏病和脑梗死共同的风险因素之一。高盐、高糖和高饱和脂肪饮食与这两种疾病的发病密切相关。

高盐饮食可以导致体内水分滞留，引发高血压，进而增加心脏病和脑梗死的风险。

高糖和高脂肪饮食则可能导致肥胖，也会增加心脏病和脑梗死的患病率。此外，高脂肪食物还会导致高胆固醇水平，加速动脉硬化的进程，使血管更容易受损。

缺乏体育锻炼 缺乏体育锻炼也是与心脏病和脑梗死都密切相关的共同风险因素。体育锻炼对于维持健康体重、降低血压以及改善心血管健康至关重要。规律运动可以增加心脏的耐受力，改善心肌功能，并有助于保持血管的灵活性，而以上因素都有助于降低动脉硬化和血栓形成的风险，从而减少心脏病和脑梗死的患病风险。

吸烟和酗酒 心脏病和脑梗死共同的危险因素还有吸烟和酗酒。烟草中的化学物质可以损害血管内膜，导致炎症和斑块形成，增加动脉硬化的风险。此外，尼古丁还可能导致心脏负荷增加，增加心脏病的发生风险。酗酒可能会引发高血压、心脏肌肉损害以及不规则的心跳，这些都是心脏病和脑梗死的危险因素。

总之，心脏病和脑梗死之间存在着密切的联系，同时还有许多共同的风险因素，了解心脏病和脑梗死之间的内在联系以及它们共同的风险因素对于疾病的预防和管理至关重要。

针对心脏病和脑梗死共同的风险因素，生活中需要引起足够的重视，并积极采取应对措施，通过保持健康的饮食习惯、积极参加体育锻炼、戒烟戒酒以及定期检查血压和胆固醇水平，降低心脏病和脑梗死的发病风险，远离疾病可能对身体造成的伤害。

值得注意的是，对于具有心脏病和脑梗死风险的人群而言，在保持健康生活方式的基础上，进行定期体检和咨询医生的建议也是保持心脏和脑血管健康的重要方法，有助于疾病的早期发现、早期干预和早期治疗。

希望每个人都能够做好自身健康的第一责任人，通过保持健康积极的生活方式，更好地保护自己的心脏和大脑，享受健康的生活。

你了解“无痛分娩”吗?

▲ 石家庄市妇幼保健院 孙利红

在妇产科医疗领域，无痛分娩是一个备受关注的课题。通常所说的无痛分娩是通过使用镇痛药物来减轻分娩时的疼痛感，让准妈妈们更加轻松地迎接新生命的到来。但这种疼痛缓解方式是如何实现的?本文将深入解析“无痛分娩”，包括其原理、可行性以及与之相关的一些重要问题。

无痛分娩的原理

无痛分娩的核心原理是通过不同方式将镇痛药物输送到产妇的体内，从而减轻分娩疼痛。这个原理基于对疼痛感知和传递的生理过程的理解。

腰麻 腰麻是一种常见的无痛分娩方法。医生会在产妇的腰椎附近注射麻醉药物，通常是局部麻醉药或麻醉药的混合物。这些药物的作用是暂时阻断脊髓中神经的传递，从而使疼痛信号无法到达大脑。

硬膜外阻滞 与腰麻类似，硬膜外阻滞是通过在硬膜外腔置留硬膜外导管实现镇痛，可连续性泵入药物或产妇自控镇痛。医生会在脊髓外的硬膜腔中注射药物，这些药物可以在一定时间内减轻疼痛。

笑气麻醉 分娩时使用笑气麻醉是一种相对轻度的疼痛管理方法，也称为氧化亚氮或笑气氧气混合麻醉。笑气麻醉是一种通过吸入方式使用的疼痛缓解方法。产妇通过面罩吸入笑气与氧气的混合物，通常比例为笑气 30%~50% 和氧气 50%~70%。这种混合物可以减轻疼痛和焦虑，同时保持产妇清醒，使其能够主动参与分娩。

无痛分娩的可行性

首先，无痛分娩的可行性取决于医疗条件和设备要求。这种分娩方法需要专业的麻醉医生或医疗团队，他们必须接受特殊培训以执行无痛分娩程序。因此，在一些地区或医疗机构中，可能无法提供无痛分娩的设施或专业人员，这会影响到准妈妈是否能够选择这种分娩方式。

其次，准妈妈和胎儿的健康状况对无痛分娩的可行性也有重要影响。在某些特

殊医疗情况下，无痛分娩并不适用。例如，准妈妈患有严重的高血压、出血倾向、抽搐病史或某些心脏问题，那么无痛分娩可能会带来风险。

最后，个人意愿和选择也是决定是否采用无痛分娩的关键因素。每位准妈妈的疼痛感知和耐受度都不同，有女性可能对分娩疼痛的感受较低，而有些则可能对疼痛非常敏感。对于那些害怕分娩过程中的强烈疼痛或出于各种原因希望获得镇痛的准妈妈，无痛分娩可以提供一种缓解疼痛的方式。

与无痛分娩相关的其他问题

虽然无痛分娩为许多妇女提供了缓解疼痛的机会，但也伴随着一些潜在的问题。

首先，无痛分娩可能会导致一些不良反应，尤其是与使用麻醉药物有关，包括头晕、恶心、呕吐或低血压。虽然这些不良反应通常是轻微和暂时的，但仍需要密切监测，以确保产妇的安全和舒适。

其次，无痛分娩需要特殊的设备和医疗团队支持，因此可能不适用于所有医疗机构或地区。这可能导致一些准妈妈无法获得所需的疼痛缓解。在选择无痛分娩时，产妇应向医生或产科团队咨询，以确定是否能够提供无痛分娩的设施，并了解相关程序和要求。

最后，无痛分娩可能对分娩进程产生一些影响。麻醉药物可能会降低宫缩的效力，延长分娩时间。

总而言之，无痛分娩是一种帮助准妈妈们在分娩时减轻疼痛的有效方法，但它并非适用于所有情况的通用解决方案。医生会在产妇的个人需求和医疗条件的基础上，为她们提供合适的建议 and 选择。

