

前列腺增生：老年男性的噩梦

▲ 吴川市人民医院 陈瑞燕

前列腺主要分为两部分，一部分是围绕尿道的腺体，另一部分是围绕尿道的外周腺体。良性前列腺增生也叫做前列腺增生或前列腺肥大，属于老年男性的常见疾病。具体来说，是前列腺细胞增生致使泌尿系梗阻，从而产生病理性改变和临床症状。本文将科普前列腺增生一老年男性的夜间噩梦。

前列腺是一个特殊部位，位于膀胱的出口处，环绕尿道。除了分泌前列腺液、滋养精子的功能外，还掌控排尿与精液的输送功能。

一旦前列腺发生增生，尿道便会受到来自不同方向的压迫，从而阻碍膀胱内尿液的正常排出。发病初期时，尿液排出受阻，膀胱不得不加大力度，通过已变得狭窄的尿道强行排出尿液，这样会导致膀胱壁的尿肌由于代偿性增厚而不断强化，尽管此时尿液能完全排出，但患者已经开始出现尿频、尿急等现象，尤其是夜间尿量的增多。伴随增生的发展，尿道进一步变窄，尿液逐渐无法完全排出体外，不仅导致尿液在膀胱内残留，还可能冲破膀胱壁的薄弱部位，形成憩室。随着时间的推移，增生的持续发展使膀胱壁扩张、变薄，其功能也会变得脆弱。

由于膀胱经常充盈却无法有效排空，肾脏产生的尿液无法及时通过输尿管输送到膀胱，最终引发肾盂积水，从而损害肾功能。在整个泌尿道受到阻塞时，感染和结石等并发症接踵而来，严重者还可能引发尿毒症。

对于身体机能逐渐退化的老年人来说，

前列腺增生的出现会加剧其健康困扰。基于此，前列腺增生可以说是老年人的一个夜间噩梦。

前列腺增生的症状

前列腺增生的临床症状有多种，常见的局部症状是腹部、会阴不舒服，甚至是腰骶部不舒服，导致前列腺不舒服或出现疼痛症状。具有排尿症状，例如排尿不畅、尿频、尿急及夜尿等。

尿液呈黄色状态，有时会是红色，有一些人尿后出现白色物质或黏液。性功能受到影响，比如性欲下降、阳痿等。

会影响良好的排尿功能和精子质量，还可能导致全身症状，例如精神紧张、关节不舒服、烦躁不安、功能障碍、精液质量下降、关节疼痛、排尿异常等。

伴随腺体的逐渐增大，机械性梗阻情况也会日趋严重，使排尿困难进一步加剧。需要注意的是，下尿路梗阻的严重程度与腺体的大小并不完全成正比，由于尿道阻力增加，患者在排尿时会明显感觉到起始阶段变得迟缓，整个排尿过程时间也会延长。

尿液的射程会缩短，尿线变得细弱无力。此外，还可能出现小便分叉的现象，给患者带来排尿不尽的感觉。

前列腺增生的主要危害

前列腺增生属于功能障碍性疾病之一，

其中会导致肾脏、尿道及膀胱障碍。通常情况下，由于前列腺增生致使尿道受阻，从而使尿液不能正常排出。

前列腺增生的发病初期，会表现出排尿次数增多等症状，白天排尿4次以上，晚上2次以上，而且每次的排尿时间都较长。

伴随前列腺增生的发展，上述现象会变得更加严重，由尿流变细，变为尿液无法排出，伴随时间的推移，患者的膀胱补偿能力可能会下降，严重者直接丧失。

若此时不注意保养，不断喝酒等，会使前列腺水肿或充血，进而引起堵塞更加严重，致使肾功能丧失或输尿管积水丧失，出现尿毒症症状，如昏迷等。

前列腺增生在发病时并不危险，但是其具有几点危害性；如果患者的膀胱长时间不能彻底排空，沉积的尿液可能会出现感染现象，进而导致膀胱炎的发生。

如果流出的尿液受阻，膀胱内压会不断增加，此时输尿管及肾脏会受到直接影响，可能会出现肾脏感染或急性肾盂肾炎。

若前列腺增生十分严重，但是不及时治疗，膀胱肌肉不能克服尿液流动的阻力，也可能逐渐停止工作或突然停止工作。

受年龄的影响，老年前列腺增生病人除了排尿困难的状况外，还会引起夜间尿尿增加，从而使老年人频繁下床，跌倒的风险较高，这样会直接影响老年人的生活质量，如果不及时治疗，还会导致严重的并发症发生，对老年人的身心健康造成一定的影响。

老年男性如何预防？

避免受寒 天气忽冷忽热，所以老年男性应该注意保暖，避免上呼吸道感染或感冒。同时，尽量不在凉椅上久坐，由于其寒冷会增强交感神经兴奋，致使尿道内压不断增加，从而导致逆流的发生。

不要滥用抗生素 滥用抗生素，会将体内正常菌群杀死，从而引起菌群失衡，这样会引起前列腺炎或导致前列腺的治疗难度增加。

保持清洁 由于男性汗液分泌较多，阴囊伸缩性较大，再加上本身阴部通风较差，很容易引起藏污纳垢，这样细菌会乘虚而入，致使前列腺肥大等病症发生。如果不及时发现，会发生危险。对此，老年男性应该定期清洁阴部，其可以预防前列腺增生的发生。

加强体育锻炼 这一预防措施可以提升体质，增强机体免疫力，预防前列腺增生的发生。

按摩保健 老年男性可在睡觉前进行自我按摩，可以达到保健的目的。

不要久坐或骑车 长时间骑车或久坐会直接压迫前列腺，从而引起前列腺的充血，诱发前列腺增生。

前列腺增生在老年人中比较常见，其危害性较大，严重者会导致尿毒症。男人应该好好照顾自己，正确认识前列腺增生，有效预防前列腺增生，避免成为夜间噩梦！

胸痛护理问题和护理诊断有哪些？

▲ 肇庆市广宁县人民医院 曾群容

一般来说，胸痛就是指身体中胸腔附近的部位，有一种不适感觉，追究胸痛的原因比较多样化，有可能是由于心脏疾病或者是肺部疾病引起的，还有可能是由于肠胃功能和肋骨受伤引起的，要知道，无论胸痛的原因是什么，都需要根据护理诊断，对病人制定不同的解决措施方案。治疗胸痛要明确它的病因，才能够对症下药，而部分严重的患者可能会通过手术治疗。

胸痛的主要护理问题

疼痛管理 胸痛可能是由多种原因引起的，如心肌梗死、主动脉夹层、气胸等。针对不同的病因，需要采用不同的疼痛管理策略。例如，对于急性心肌梗死患者，需要保证休息，尽量吸氧以减少疼痛；对于主动脉夹层患者，需要立即进行紧急治疗；对于气胸患者，可能需要进行胸腔穿刺抽气或胸腔闭式引流。同时，可以根据病情选用湿热敷、冷湿敷或肋间神经封闭疗法等缓解疼痛。

病情监测 对于心绞痛、心肌梗死等心血管疾病患者，需要密切观察病情变化，包括心电图、血压、氧饱和度、体温等指标的监测。如有异常，需及时告知医生，以便采取相应的治疗措施。

体位调整 根据患者的具体情况，调整合适的体位以减轻胸痛。例如，胸膜炎和肺结核患者可采取患侧卧位，以减少胸壁与肺



部的活动，从而减轻疼痛。

饮食护理 为患者提供清淡易消化的高热量、高蛋白、高维生素饮食，以补充身体所需的营养物质。同时，避免摄入辛辣、刺激性食物，以免加重胸痛症状。

心理情绪护理 胸痛患者往往会出现精神过度紧张、焦虑和恐惧等情绪问题。因此，护理人员需要细心、耐心地安慰患者，消除其紧张情绪，给予足够的安全感。同时，鼓励患者积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。

健康教育 向患者及其家属普及胸痛的相关知识，包括病因、预防、治疗及康复等方面的内容。指导患者掌握自我监测和应对

胸痛的方法，以便在出现异常情况时能够及时处理。

总之胸痛的主要护理问题涉及疼痛管理、病情监测、体位调整、饮食护理、心理护理和健康教育等多个方面。通过综合护理措施的实施，可以有效减轻患者的痛苦，促进疾病的康复。

胸痛护理诊断

疼痛类型和程度 首先，要全面收集患者的病史信息，包括既往胸痛史、家族史、吸烟史等，以及近期有无呼吸道、消化道感染史等。这些信息有助于初步判断胸痛的可能原因。

伴随症状 进行详细的体格检查，包括检查生命体征、皮肤、黏膜等，以及心肺听诊。特别注意呼吸音、心音等有无异常，这些都助于判断胸痛的可能病因。接着，根据患者的具体情况，可能需要进行一些辅助检查，如心电图、血液检查、X线胸片、CT或MRI等。这些检查有助于进一步明确胸痛的病因，排除其他可能导致胸痛的疾病。在诊断过程中，需要注意鉴别不同类型的胸痛，如急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞和气胸等。每种类型的胸痛都需要采取不同的护理措施。例如，急性心肌梗死患者需要保证休息，尽量吸氧以减少疼痛；主动脉夹层患者则需要立即拨打急救电话进行紧急治疗；肺

动脉栓塞和气胸患者同样需要紧急救治。

病史和体检结果 详细询问患者的病史，并进行全面的体格检查，可以帮助医生确定胸痛的原因。胸痛护理还需要关注患者的生活习惯调整、药物治疗、心理护理等方面。引导患者改善不良生活习惯，如戒烟、限酒、低盐、低脂饮食等。根据医生的建议，合理使用药物治疗，如硝酸酯类药物、钙通道拮抗剂等。同时，关注患者的心理状况，及时进行心理干预，帮助他们缓解焦虑和恐惧情绪。最后，对于胸痛患者，建议定期到正规的医疗机构进行检查和评估，以便及时发现并处理病情变化。每一项护理措施都需要患者与医生紧密配合，同时也需要家人的支持和鼓励。综上所述，胸痛的护理诊断是一个综合性的过程，需要全面考虑患者的病史、症状、体格检查和辅助检查结果等多个方面。通过科学、规范的护理和诊断流程，可以有效减轻患者的痛苦，促进康复。

