

# 前列腺增生：从青春到暮年的旅程

▲ 山东第二医科大学附属医院 程文昌

在男性的生理史上，前列腺扮演着一个低调却至关重要的角色，始于青春期的悄无声息膨胀，绵延至暮年的不经意增生。良性前列腺增生（BPH）是这段旅程中的一站，尽管它被标记为“良性”，其对生活质量的影響却是实实在在的。让我们通过一个故事，更深入地了解这一现象。

## 故事的开端：青年小李与他的前列腺

小李，一个三十岁的年轻人，对前列腺这个词几乎没有任何概念。在他的世界里，前列腺不过是生物课本中的一个术语，直到他的父亲，一个六十岁的退休教师，开始向他诉说起夜间频繁起床小便的烦恼。

### 父亲的困扰：夜晚的频繁呼唤

小李的父亲，一位曾经的生物学教师，对于自己身体的变化有着清晰地认识。随着年龄的增长，他发现自己越来越频繁地在夜

间被尿意唤醒，尿流也变得细弱。在一次家庭聚会上，他以一种半开玩笑的方式，将自己的经历描述为“与前列腺的夜间斗争”。

### 寻求解答：一段医学探索之旅

触动了小李的好奇心，他开始研究有关前列腺增生的资料。他了解到，随着男性年龄的增长，前列腺体积的增大几乎是不可避免的，这个过程被称为良性前列腺增生（BPH）。尽管“良性”字眼听起来无害，但BPH的临床表现——包括频繁夜尿、排尿困难等——却能显著影响患者的生活质量。

### 科学的进展：治疗的曙光

随着对BPH病理机制的深入了解，治疗方法也日益多样化。从药物治疗到微创手术，每一种方法都旨在缓解症状，改善生活质量。小李鼓励父亲寻求泌尿科专家的建议，并一起探讨了治疗方案的可能性。

## 乳腺健康守护神：乳腺超声检查知多少

▲ 山东省莒县人民医院 吴蕾

乳腺健康是每位女性都应关注的重要健康问题。为及早发现乳腺问题，守护女性健康，乳腺超声检查成为重要的筛查手段。那么，关于乳腺超声检查，您知道多少呢？我们将为您详细介绍乳腺超声检查的相关知识。

### 乳腺超声检查概述

乳腺超声检查，又称为乳腺B超，是一种利用超声波来检查乳腺组织的技术。它利用高频声波对人体内部组织进行扫描，通过接收回声信号并转化为图像，来观察乳腺组织的结构和病变情况。乳腺超声检查具有无创伤、无辐射、操作简便、费用低廉等优点，是乳腺疾病筛查和诊断的重要手段之一。

### 乳腺超声检查的目的

**筛查乳腺疾病** 通过超声检查，可以及早发现乳腺内的肿块、结节等异常病变，为乳腺疾病的早期诊断提供重要依据。

**评估乳腺病变性质** 超声检查可以观察病变的形态、边界、内部回声等特征，初步判断病变的良恶性，为临床治疗方案的制定提供参考。

**监测病情变化** 对于已经确诊的乳腺疾病患者，超声检查可以定期监测病变的大小、形态等变化，评估治疗效果和预后。

### 乳腺超声检查的操作流程

**患者准备** 患者需脱去上衣，充分暴露乳房。医生会在检查区域涂抹耦合剂，以减少超声波在皮肤表面的反射和散射。

**仪器调试** 医生会根据患者的体型和乳房大小，选择合适的探头和检查模式，调整仪器的参数，确保图像质量。

**检查过程** 医生会用探头在乳房表面进行滑动和旋转，对乳腺组织进行全面扫描。在检查过程中，医生会仔细观察图像，注意病变的位置、大小、形态等特征。

**结果分析** 检查完成后，医生会对图像进行仔细分析，判断病变的性质和程度，并给出相应的诊断和治疗建议。

### 乳腺超声检查的注意事项

**保持放松** 患者在检查过程中应保持放

松，避免紧张或焦虑情绪影响检查效果。

**配合医生** 患者应积极配合医生进行检查，按照医生的要求调整姿势和呼吸方式。

**避免干扰** 在检查过程中，患者应避免使用手机等电子设备，以免对超声波信号产生干扰。

**告知病史** 患者应主动告知医生自己的病史和症状，以便医生更准确地判断病情。

### 乳腺超声检查的局限性

**分辨率有限** 超声检查对乳腺内小于1厘米的微小病变可能难以发现，容易漏诊。

**主观性强** 超声检查的结果受医生经验和技术水平的影响较大，不同医生对同一病变的判断可能存在差异。

**难以鉴别良恶性** 对于某些形态不规则、边界不清的病变，超声检查难以准确判断其良恶性。此时需要结合其他检查手段进行综合评估。

### 如何预防乳腺疾病

**均衡饮食** 女性应注重日常饮食的均衡，多摄入富含纤维素的蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、苹果、香蕉等，同时减少高脂肪、高糖食物的摄入，如油炸食品、甜点、碳酸饮料等，以降低乳腺疾病的风险。

**适量运动** 保持每周至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，有助于增强身体免疫力，促进血液循环，降低乳腺疾病的发生概率。

**规律作息与心态调整** 保证充足的睡眠，避免熬夜、劳累，并保持良好的心态，避免负面情绪对乳腺健康的影响。

**自我检查** 女性应学会正确的乳房自我检查方法，并定期进行自查。

**定期体检** 除了乳腺超声检查，还应定期进行乳腺X线摄影、乳腺MRI等检查，以全面了解乳腺健康状况。

### 结语

乳腺超声检查是乳腺疾病筛查和诊断的重要手段之一，具有无创伤、无辐射、操作简便等优点。通过定期进行乳腺超声检查，可以及早发现乳腺问题，守护女性的健康。同时，女性朋友们还应注意保持健康的生活方式，预防乳腺疾病的发生。

## 故事的延续：父子间的支持与理解

经过一系列的诊断和治疗，小李父亲的症状有了明显改善。这段经历不仅让小李对前列腺增生有了深刻地了解，也加深了他与父亲之间的情感联系。他们一起经历了从不解到理解，从忧虑到探索的过程，最终找到了解决问题的方法。

### 扩展知识

了解前列腺增生的预防和管理方法至关重要。尽管年龄是前列腺增生的主要风险因素之一，但一些健康生活方式可以帮助减缓症状的发展。这些包括保持适当的饮食和体重、定期锻炼、避免过量饮酒和咖啡因等。此外，及时就医和接受定期体检也能帮助发现潜在的健康问题，并及早采取措施进行治疗。在治疗方面，药物治疗通常是BPH的首选方法。 $\alpha$ 1受体阻滞

剂和5 $\alpha$ -还原酶抑制剂是常用的药物，它们可以减轻尿道症状并减少前列腺体积。对于症状严重或无法通过药物治疗缓解的患者，微创手术或传统的前列腺切除术可能是必要的选择。尽管BPH可能会对生活质量产生负面影响，但通过及早诊断和积极治疗，许多患者仍然可以过上高质量的生活。因此，教育公众认识和理解BPH是非常重要的，这样他们就可以及时寻求医疗帮助，并采取适当的措施来管理这一常见的男性健康问题。

### 结语

良性前列腺增生的故事，是一个关于年龄、健康和家庭的故事。它提醒我们，生命的每一个阶段都有其特定的挑战和经历，而面对这些挑战，知识的力量、家人的支持以及积极探索解决方案的态度，将引领我们走向更加充实和健康的生活。

## 面对肺炎支原体感染，家长们需要了解这些

▲ 广东省湛江中心人民医院 林文朝

肺炎支原体感染在日常生活中较为常见，尤其是儿童容易感染。那么作为孩子的监护人，家长朋友们首先应该了解：什么是肺炎支原体感染性肺炎？该病是如何传播的？如何通过症状判断孩子感染了该病？感染后哪些情况下应该及时就医？该病又该如何预防呢？等。带着这些疑问，下面我们做一个简单的回答。

### 什么是肺炎支原体感染性肺炎

支原体感染性肺炎是肺炎支原体引起的一种急性呼吸道感染伴肺炎。该病可发生在各个年龄段，但儿童、青少年更常见，尤其以5~20岁更多见。

### 肺炎支原体感染性肺炎如何传播

肺炎支原体通过飞沫（以气溶胶微粒形式）传播，在打喷嚏、咳嗽、鼻涕等分泌物中均可携有病原体。肺炎支原体感染患者、无症状感染者是其主要的传染源。

我们只有了解了其传播途径，在日常生活中才能做好防护措施。所以，家长应该了解该病的传染源及传播途径。

### 哪些情况易造成肺炎支原体感染

**环境因素** 如果孩子经常出入人多密集的地方（如商场、超市、市场等）。

**不注意个人卫生** 如孩子玩耍之后不洗手。

**免疫力低下** 孩子免疫力较差。  
**接触传染源** 接触感染肺炎支原体或支原体感染潜伏期的患者。

### 感染肺炎支原体后会有哪些症状

该病一般起病慢，约1/3患者无症状。有症状者主要表现为如下。

发病初有头痛（显著）、咽痛、乏力、发热（高低不一，可高达39℃）、肌肉酸痛、发冷、食欲缺乏、恶心、呕吐等。

2~3天后会有呼吸道症状出现，如咳嗽（阵发性刺激性干咳），有少量黏痰或黏液脓性痰（有时痰中带血）。

发热可持续2~3周。体温恢复正常后，可遗有咳嗽，伴胸骨下疼痛症状。

病情严重的患儿会出现发绀和呼吸困难。

### 出现上述症状后，家长应该如何做

若患儿症状不严重，应该让其充分休息，多喝水，保证水、电解质平衡。

如发热不严重，可给予物理降温（用温水擦拭）；温度较高者（大于38.5℃）应该正确服用退热药。

干咳剧烈影响休息的患儿，家长可咨询医生酌情应用止咳药物。后续如咳嗽出现黏稠浓痰，宜及时加用祛痰药物对症治疗（如口服和雾化药物），也可辅助患儿叩击排痰等。家长应该注意，具体用药方法应该在医生指导下进行。

### 患儿出现哪些情况应及时就医

对于年龄较小的患儿（3岁以内），如出现高热或严重咳嗽时，应该及时就医。

有先天性心脏病、遗传代谢性疾病的患儿，如出现高热、咳嗽等症状时，应尽快就诊。

学龄前期、学龄期和青春儿童，体温>38.5℃且持续48小时的患儿，应该及时就诊。

虽然高热持续时间不长，但精神萎靡、厌食、呕吐、腹泻等患儿，也建议及时就医。

### 患儿如何才能避免交叉感染

肺炎流行季节，尽量少带孩子去人群聚集的地方。

周围如有感冒的患者，应该佩戴好口罩，做好隔离措施。

督促孩子勤洗手，注意个人卫生。经常用肥皂或洗手液洗手。

注意孩子的日常饮食，营养均衡，提高其免疫力。

督促孩子多去室外运动，增强抵抗力。室内每天定时开窗通风，保持空气清新。

所以，家长朋友们在日常生活中应该多了解上述知识，当疾病发生时才能做到心中有数！