

前列腺的悄悄变化：增生之谜

▲深圳市宝安区福永人民医院泌尿外科 张丹丹

在男性泌尿系统中有一个重要的器官，就是位于膀胱下方的前列腺，它紧紧包绕尿道。尽管这一器官在男性生殖和排尿功能中扮演着核心角色，但随着年龄的增长，它也可能经历一种被称为“前列腺增生”的病理变化。本文将深入探讨前列腺增生的定义、病因、症状、危害、预防及治疗方式，帮助广大男性朋友更好地了解 and 应对这一健康问题。

前列腺增生的定义与病因

前列腺增生属于良性疾病，在中老年男性群体中比较常见，这是属于泌尿系统方面的疾病。但是患有前列腺增生的原因至今没有完全明确，可能与多种因素有关。雄激素在前列腺增生中扮演了重要角色。随着年龄增长，睾酮水平逐渐下降，而雌激素相对比例升高，可能促使前列腺细胞增生加快。前列腺细胞的过度增殖和凋亡失衡也是前列腺增生的重要机制之一。神经系统在前列腺功能中的调节失调、不良的生活方式以及遗传因素等也被认为是前列腺增生的潜在诱因。

前列腺增生的症状

前列腺增生的症状多种多样：①尿液储存阶段的异常表现。在此阶段，患者可能经历一系列与尿液储存相关的困扰；②

排尿过程中的障碍体验。这些变化不仅延长了排尿时间，也给患者带来了身体和心理上的双重负担；③排尿结束后的不适感。即使完成了排尿过程，部分患者仍可能感受到膀胱区域存在持续的不适或压迫感。这些排尿后的症状进一步加剧了患者的困扰，影响了其日常生活质量。

前列腺增生的危害

前列腺增生不仅影响患者的生活质量，还可能诱发多种并发症，对男性健康构成严重威胁。长期慢性尿滞留可能会导致患者肾功能受到损害，严重的情况下可能会引起肾功能衰竭的后果，危及患者生命。频繁的排尿问题和夜尿严重影响患者的睡眠质量，导致精神不振、焦虑等心理问题。

前列腺增生的预防

尽管前列腺增生的确切病因尚不完全明确，但通过健康的生活方式和合理的饮食结构可以在一定程度上降低其发生风险。①在饮食方面，要做到均衡合理。平时要多注重食用一些高纤维的食物，调整饮食结构，避免辛辣刺激性食物，禁烟酒，注意保暖。以多吃蔬菜和水果为主，保持身体健康，避免过度肥胖。②保持适量运动，如散步、慢跑、游泳等，可以促进血液循环和新陈代谢，有利于前列腺健康。③避

免憋尿和过度频繁的排尿，及时排空膀胱。④限制饮酒和咖啡因的摄入量，避免其对前列腺的不良影响。⑤定期接受医生的前列腺检查是预防和及早发现前列腺增生或其他相关问题的重要步骤。

前列腺增生的治疗

前列腺增生的治疗主要有三种方式，观察等待、药物治疗和手术治疗。轻微或是无症状的患者，可以选择定期监测，暂不治疗。但需密切随访，一旦症状加重应及时就医。已经加入药物治疗的人群，需注意药物可能带来的副作用和禁忌证。对于症状严重、药物治疗无效或出现严重并发症的患者，需考虑手术治疗。常用手术方式包括经尿道前列腺切除术、耻骨上经膀胱或耻骨后前列腺切除术以及激光手术等。

日常护理与注意事项

在日常生活中，前列腺增生患者应该限制饮水量，这样就可以更好地缓解尿频症状。避免长时间久坐或久站，可以通过适当活动的方式，促进身体的血液循环和新陈代谢。保持会阴部清洁干燥，避免感染加重症状。按时按量服药并注意观察药物反应和副作用，如有不适应及时就医调整治疗方案。

总之，作为中老年男性群体中比较常见的泌尿系统疾病之一，前列腺增生发病率比较高且危害大。健康的生活方式和合理的饮食结构可以在一定程度上降低其发生风险。广大男性朋友应关注自身前列腺健康，积极预防和治疗前列腺增生，以保障自身生命质量和健康水平。



来源/千库网

它比你更了解你的身体健康状况

▲广州市从化区中医院 利仲权

在日常生活中，我们对于自己的身体健康是否十分了解和重视？我们是否经常认为自己很健康？其实不然，由于人的身体有着自己的免疫防御机制，很多疾病在发病前期，人会启动自身的保护机制，对抗入侵的病毒或者病变的细胞等，自己不会感觉有什么不舒服，从而以为身体很健康。那么，有什么方法能更准确地了解自己的健康状况呢？没错，那就是你的检验结果，它能更准确地让你了解自己的身体健康状况。

在医疗领域中，有一个默默守护着生命健康的科室——检验科。它如同医疗战场上的“侦察兵”，通过对血液、尿液、粪便等常规标本实施检测，到微生物培养与鉴定，再到基因和分子生物学的层面分析，为疾病的诊断、治疗和预防提供着辅助的依据，从而使我们明白自己的身体健康状况。

尿常规检测 通过对尿液中的化学物质和细胞成分分析来了解肾脏以及泌尿系统的状况，从而提供有关肾功能、泌尿系统疾病、代谢性疾病等信息。如尿糖阳性，可能提示糖尿病的存在；尿液中发现红细胞和白细胞，提示泌尿系统疾病的存在，如肾炎、泌尿道感染、肾结石等。

血常规检测 通过对血液样本中血细胞成分的分类计数，分析身体是否存在贫血、感染或血液系统疾病的风险。例如，红细胞和血红蛋白的水平能够反映贫血的状况；白细胞计数和中性粒细胞的比率升

高，提示可能为细菌感染；白细胞计数偏低而淋巴细胞的比率升高，则提示可能为病毒感染；当白细胞大于 $50 \times 10^9/L$ 或小于 $1 \times 10^9/L$ 时，应怀疑白血病的可能性。

血糖检测 检测血糖是预防糖尿病的关键，空腹血糖大于 7.0 mmol/L 或者随机血糖大于 11.1 mmol/L 且有糖尿病的症状，如多饮、多食、多尿和体重减轻，需怀疑糖尿病的可能性。无论是空腹血糖还是随机血糖的检测，都能帮助我们了解血糖水平。特别是糖尿病患者，需定期监测血糖。通过监测血糖的水平，合理指导患者的饮食、运动和用药，更好地控制血糖，从而预防高血糖或者低血糖的发生。

肝功能检测 肝功能指标的异常多提示各种肝胆疾病，急、慢性肝炎、肝硬化、



来源/千库网

脂肪肝、肝脏肿瘤等。如谷丙转氨酶、谷草转氨酶等指标升高，则提示肝脏受到损伤，可能是病毒感染、药物副作用或不良的生活习惯等原因所致。长期喝酒也容易引起 γ -谷氨酰转氨酶的升高。对于长期饮酒、服用药物或有肝脏疾病家族史的人群，定期进行肝功能检验能帮助预防肝脏疾病的发生或恶化。

肾功能检测 肌酐、尿素氮等能反映肾脏的滤过功能，检测结果的异常多提示各种肾脏急、慢性肾炎，肾功能不全等，而尿酸偏高则怀疑痛风的可能性。高血压、糖尿病患者以及长期服用某些药物的人群，更应重视肾功能检验，早期发现肾脏损伤，采取措施预防肾衰竭的发生。

心功能检测 心肌酶异常升高提示心

肌炎、多发性肌炎、心肌损伤等，而肌钙蛋白的异常则提示急性心肌梗死的可能。对心前区不适，例如胸痛、胸闷、心悸等症状的人群，应尽早检测心功能指标；对于有常见心血管疾病的人群，也应定期检测心功能。

血脂检测 胆固醇、甘油三酯等血脂指标异常升高时，可能会导致动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的发生，所以血脂高的患者需定期检测血脂，调整饮食结构、增加运动，必要时进行药物治疗，有效降低心血管疾病的发病风险。

肿瘤标志物检测 肿瘤标志物就像是身体内潜在肿瘤的“告密者”，例如甲胎蛋白异常升高提示可能患有肝癌、肝硬化等疾病，当甲胎蛋白大于 400 ng/ml 提示原发性肝癌的可能；癌胚抗原的异常增高则提示可能患有消化道的肿瘤等。肿瘤标志物可以辅助诊断肿瘤疾病，监测肿瘤病情发展，追踪治疗效果，判断是否发生转移，评估预后等。

总而言之，以上这些常见的检验项目，就像是身体的“情报员”，为我们捕捉疾病的蛛丝马迹，我们要重视这些信号，通过分析检测结果来评估人体的健康状况。所以提倡大家定期体检，预防为主，防治结合。当发现检查结果异常时，应及时寻求医生的专业建议，采取有效的治疗措施，从而保证我们的健康。