

怎么正确对待前列腺炎

▲ 内江市市中区妇幼保健院 赵军

前列腺炎是一种常见病，更是一种容易复发的男性疾病。当前列腺增生或者发生了炎症的时候，就会使卵磷脂小体减少，精子也会逐渐减少。前列腺炎是由多种复杂因素引起的泌尿外科疾病，患者经常表现为慢性盆腔疼痛、尿道刺激症状及性功能低下。部分患者在肛门、腹股沟、会阴部、睾丸、腰骶部、阴茎、小腹、后尿道等部位还会出现疼痛感。现阶段，前列腺炎主要可以划分为慢性细菌性前列腺炎、急性细菌性前列腺炎、慢性骨盆疼痛综合征、无症状性前列腺炎四种。其中慢性非细菌性前列腺炎、慢性骨盆疼痛综合征在前列腺炎中发病率较高，且持续时间较长。

前列腺炎的治疗

由于前列腺炎是一种慢性疾病，在进行治疗时患者应做好长期治疗的心理准备。患者要结合自身情况，配合医护

人员选择恰当的治疗方法。常用的前列腺炎治疗方法主要有药物医治、物理医治、手术医治等方法。其中药物医治主要是通过服用对应的药物，达到治愈的目的。常用的前列腺炎治疗药物主要有非甾体抗炎镇痛药、α-受体阻滞剂、抗生素、中药等。其中非甾体抗炎镇痛药主要指对乙酰氨基酚、阿司匹林、吲哚美辛、萘普生、萘普酮等药物；α-受体阻滞剂主要为特拉唑嗪、多沙唑嗪、坦索罗辛等。对于慢性细菌性前列腺炎、急性细菌性前列腺炎，可以选择抗生素。需要注意的是，在我国治疗前列腺炎过程中经常出现滥用抗生素、雄性激素的情况，极易导致患者出现菌群失调，或者产生耐药性。为避免上述情况出现，在医生没有确定病原菌群类型的基础上，患者可主动要求医生进行病原菌培养。

由于长时间服用药物会给患者造成较大的毒副作用，因此，也可以选择按

摩、热疗、微波、热水坐浴、射频、中波等物理医治方法进行治疗。物理治疗方法的原理主要是利用前列腺炎患者自身微循环，通过排毒利尿定期杀菌消毒的方式，促使其进行自我利尿。利用物理疗法不仅可以减缓前列腺炎患者痛苦，而且可以改善其体内微循环，达到消炎杀菌、活血化瘀、排毒利尿的效果。若上述方法仍然无法发挥良好效果，患者也可以选择手术治疗的方式。如对于反复发作的慢性细菌性前列腺炎，就可以采用前列腺电切术将前列腺结石、前列腺导管周边细菌感染病灶切除。

前列腺炎是一种较为复杂，且医治难度较大的疾病，一般需要医治一个月到三个月时间。且在第一个疗程医治有效后还需要坚持很长一段时间来巩固治疗效果。对于没有足够医学常识的普通患者来说，在发现自身出现不适症状后应立即寻求正规医院专业医生帮助，避

免盲目相信网络知识从而导致病情加重的情况发生。同时，由于前列腺炎症状缓解需要两个星期左右，在日常生活中，患者应避免在治疗期间随意更换药物或者更换治疗方法，同时养成规律的性生活，保持良好心态，保证治疗效果。

前列腺炎的预防

由于长时间的骑车、坐车、久坐、喝酒、吸烟，都有可能会造成前列腺炎。因此要避免这些情况的发生，首先就要注意个人卫生，为了预防前列腺炎，需要经常更换内裤，注意卫生，不到公共浴池泡澡，这样可以在很大程度上避免由于病菌引起的前列腺炎。对于前列腺炎的患者来说提倡健康的生活方式，平时少抽烟或不抽烟，在精神上不要有太大的压力，治疗疾病最关键的就是需要放松心情，只有身心愉快才可以增强身体的免疫力，这样更有利于疾病的恢复。

麻醉的临床护理要点

▲ 宜宾市第二人民医院 / 四川大学华西医院宜宾医院 周家琴 李莉

关于麻醉，很多人并不陌生，但是很多人对麻醉的相关护理知识了解很少。本文就麻醉护理的相关知识展开科普，希望可以帮助大家正确认识麻醉。

麻醉是通过使用药物等其他方法，对我们的中枢神经系统，及其周围神经系统进行的一种暂时性控制。麻醉会让病人丧失大部分的感觉，特别是大脑皮层，正常的痛觉感知会消失。麻醉分为全麻与半麻，全麻手术是一种比较安全的手术方式，一般不会对身体以及大脑造成损伤，为了帮助医生顺利地完手术和保证患者的身体健康，麻醉师都会严格的计算好麻醉的剂量。半麻是在手术中大脑保持清醒、有意识，对生理干扰较小。半麻一般是区域神经阻滞麻醉，即局部性麻醉。最常见的椎管内的麻醉也被称为“半麻”。

麻醉护理要点

1. 手术护理

麻醉手术前需要进行常规的化验，比如血型、心电图、血常规和尿常规等。了解患者疾病史，麻醉医生需要对患者的以往病史、过敏情况等做具体了解，综合患者的实际情况，制定出合适的麻醉方案。并且还会预估手术中出现的任何不良后果，并对此做出合理的预防和应对措施，以确保手术的顺利进行。然后对可能发生的不良后果也会及时告知家属，双方进行有效沟通后，家属签字完毕，手术方才可以进行。

患者进入手术室麻醉前，要保持手术室内适宜的温度、湿度，温度上应控制在22-25℃之间，相对湿度应保持在45%左右。患者进入手术室时，需要配合医护人员进行基本信息的记录，如自己的姓名、性别、年龄、手术名称、麻醉方式、手术部位等。而后患者需要配合医护人员，对麻醉前用药状况进行核查，待患者进入手

术室之后，医护人员会找寻相应的的静脉通道，并保持静脉通道的通畅，才能满足麻醉过程，以及后续手术过程中输液、输血、给药的需求。有的患者还需预备2条静脉通道。一般会使用静脉套管留置针、三通以保证麻醉、抢救用药快捷方便。

2. 饮食护理

患者在饮食上也需要格外注意。成人在麻醉前的12小时内不能吃东西，4小时内就不能喝水了。这样做的目的，就是为了保证呼吸道通畅，不会被误吸而引发窒息。医护人员会根据患者情况判断是否需要严格禁食、禁水，以及对患者有无假牙、各种导管是否完整通畅、药物过敏史等状况进行询问了解。患者如果存在术前用药情况，医护人员还会对患者的血压、心率、呼吸等情况进行密切观察，患者也要做好配合工作。

3. 心理疏导

通常情况下患者会心生恐惧、紧张的情绪。这时医护人员要缓解患者的紧张情绪，让患者知道麻醉并没有想象的那么可怕。患者在进入手术室麻醉前，需要放松自己的身心，调节好自己的情绪，可以通过与周围医护人员进行聊天，达到缓解效果。一般情况下，医护人员都十分清楚患者的情绪，会有针对性地对其采取相应的心理疏导，同时告知患者手术室的环境，麻醉手术的大概流程，以及相应的手术前准备工作，从而帮助患者从紧张的情绪中走出来，减轻其心理负担，从而对麻醉形成正确的认识，并勇敢面对麻醉及手术。在整个的交谈过程中，医生会耐心对患者的问题予以解答，并尊重患者的隐私。医护人员一般会在患者的情绪保持平稳后，方才进行麻醉，所以患者不必过于担心。在手术麻醉过程中，患者要做的就是配合好医务人员的工作，确保麻醉及手术都能顺利进行。

直肠息肉术后的科学饮食

▲ 金堂县第一人民医院 / 四川大学华西医院金堂医院 黄廷宏

随着人们饮食的丰富，消化系统疾病逐年增多，比如直肠息肉就是其中一种。直肠息肉是所有向肠腔突出的赘生物总称，包括肿瘤性和非肿瘤性。由于这两种息肉在临床上并不容易区分，故常统以息肉作为初步诊断，通常临床医生所说的息肉多为非肿瘤性息肉，肿瘤性息肉统称为腺瘤。直肠息肉可以分为炎性、增生性、腺瘤性和错构瘤性息肉。治疗方式有电灼、套扎和手术切除，很多人会选择手术切除。随着医疗水平发展，手术具有微创、无皮肤切口、显露良好、切除精确的优点。术后饮食方面要特别注意，很多食物是不能吃的，因此要制定科学饮食计划，有助于身体痊愈，恢复到健康的状态。在日常生活中，我们要养成良好习惯，才能实现有效预防，降低疾病的发生率。

手术后的饮食禁忌

第一类是辛辣刺激的食物，例如辣椒、芥末、生葱、生姜、洋葱等，这些食物进入到肠道后会对病灶产生刺激作用，可能会导致病情加重，所以绝对不能吃。第二类是生冷食物。患者在进行手术之后，对肠道功能会造成损伤，生冷食物不容易消化，时间一长会发生肠道痉挛的情况。在夏天的时候，天气非常炎热，人们喜欢吃冷饮来降暑，但对于刚做完直肠息肉手术的患者是不能吃的。第三类是不易消化的食物。术后患者的肠道蠕动能力和下滑能力会减弱，吃了不易消化的食物会增加肠道的负担，出现便秘、肠梗阻等症状。患者为了自身的健康，一定要了解饮食禁忌，要合理的去控制，保证饮食的健康性，有助于身体康复。

手术后的科学饮食

1、多食用富含营养的食物

患者在做完直肠息肉手术之后，身体

是非常虚弱的，因此要通过饮食来调理，补充自身需要营养。由于肠功能下降，所以吃的食物要容易消化，例如牛奶、鱼肉、豆腐等，含有高蛋白。要多吃蔬菜，胡萝卜、菠菜、白菜、韭菜、雪里红、金针菜等，可以补充身体需要的维生素。要养成良好习惯，三餐要做到定时定量，才能拥有健康的身体。不能暴饮暴食，因为过多食物会增加肠道压力，在患者相对虚弱的情况下，病情会变得更加严重。

2、饮食要多样化

随着物质生活水平提高，很多人存在挑食的情况，比较喜欢吃大鱼大肉、海鲜等，蔬菜食用量比较少，出现了很多肠胃疾病。直肠息肉手术后要注重饮食搭配，要做到不偏食、不忌食、荤素搭配、粗细搭配。烹调时用蒸、煮、炖的方式，保证食物原本的营养成分，尽量少吃油炸食物，有助于身体康复。多样化饮食可以实现平衡膳食，为体内摄入多种营养成分，不断增强体质，更好的去抵御疾病。如果长时间吃一种食物，不仅会出现营养不良的情况，而且会损害肠道，所以要讲究搭配。即使不喜欢食物，患者也要尝试去吃，明白对于身体健康的重要性。

3、其他饮食方面

首先要多吃五谷杂粮。在现代生活中，人们为了追求健康，会吃一些五谷杂粮，例如玉米、大豆等，保证营养摄入的均衡性。其次要常吃富有营养的干果类食物，例如花生、芝麻、瓜子等。为了更好地恢复，患者一定要养成良好生活习惯，不能有喝酒抽烟、熬夜的现象，要提高自控力。术后要定期到医院接受检查，了解自身的病情，同时听取医生的建议，在饮食方面做出适当调整，恢复速度会更快。饮食要讲究均衡性，不能过于单调，否则会对身体健康产生不利影响。