

前列腺增生的护理方法

▲ 攀枝花市第二人民医院 熊敏

前列腺增生（BPH）是中老年男性常见疾病之一，随着人口老年化发病日渐增多。良性前列腺增生的发病率随年龄递增，但有增生病变时不一定有临床症状，城镇发病率高于乡村。不少患有前列腺增生的患者早期会出现尿频和尿急等症状，尤其会增加白天和晚上的排尿次数。尿失禁是前列腺增生晚期的常见症状，当膀胱保留一定量的尿并且膀胱压力增加到一定程度时发生，尤其是当患者晚上睡觉时，盆底骨骼肌松弛并且患者有时夜间遗尿症。为了减少前列腺增生的危害，患者需要做好日常护理。那么，良性前列腺增生的自我护理方法是什么？

首先，患有前列腺增生的患者在早春到深秋季节，由于天寒多变，会加重病情。因此，在日常生活中，我们需要加强防寒工作，避免出现呼吸道感染症出现。

其次，在饮食方面，前列腺患者需要注意饮食，尽量少食用辛辣刺激性食物，否则容易出现性器官充血，甚至导致痔疮

症状出现，影响患者排尿。同时，需要减少酒精摄入，主要是由于过度饮酒会引起膀胱充血水肿，导致尿滞留。此外，患者不能憋尿，容易影响膀胱的正常运转。当患者憋尿时，会削弱膀胱的张力，导致其过度充盈，使得患者在排尿时困难。因此，患者在产生尿意后，需要及时排尿，避免引发膀胱问题。目前，有研究发现，吃最熟的番茄制品的人患良性前列腺增生的几率最低。所谓的最大数量是指一周十份。听起来好像很多，但是半杯番茄酱是一份，也许在意大利面上倒了不止一份。

第三点，不要过度劳累，过度劳累会伤害中气。当前列腺患者出现中气不足时，会影响排尿，并由于排尿不净，引发尿滞留。对于办公人群，需要尽量多运动，避免因久坐导致痔疮等疾病出现。反复出现的症状，如尿急、不能排尿、下腹胀和疼痛，会导致精神紧张、焦虑和易怒。因此，我们需要适当舒缓患者的心情，保持心情愉悦，由此可见，良性前列腺增生的日常

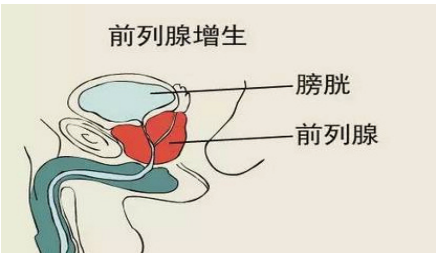
护理应尽可能放松。

第四点，前列腺增生患者在饮水方面需要控制，适量饮水有利于患者缓解病情。不可过量饮水，也不可少量饮水。少量饮水会导致患者体内脱水，容易引起结石形成。在日常生活中，患者可以在白天多喝水，到晚上控制水的摄入，避免出现睡觉后膀胱过度充盈。

第五点，我们可以采取手动按摩的形式，缓解前列腺增生带来的不良反应。一般我们可以按压脐下的关元穴等穴位，有利于膀胱功能的恢复。并且长期按摩可以促进膀胱排空，有利于体内残余尿液排尽。

此外，这种疾病可以通过药物治疗来控制。5 α -还原酶抑制剂能在一定程度上抑制增殖。 α 1受体阻滞剂适用于伴有中度或重度下尿路症状的良性前列腺增生患者。目前认为，这些药物可以改善尿路动力性梗阻，降低阻力，改善症状。这些药物的常见副作用包括头晕、头痛、疲劳、嗜睡、直立性低血压和异常射精。其

他包括M受体拮抗剂、植物制剂、中药等，m受体拮抗剂可改善前列腺增生患者储尿期间的症状，植物制剂适用于治疗前列腺增生和相关的下尿路症状。应进行长期随访和定期尿动力学检查，观察药物疗效，以免延误手术时间。但我们在使用治疗前列腺增生疾病的药物时，需要引起注意，并了解药物成分，避免出现长期服用导致病情加重。近年来，人们发现钙拮抗剂和维拉帕米可促进催乳素分泌，减弱尿肌的收缩力并加重排尿困难。因此，有些药物应该谨慎使用。



孕期的口腔护理方法

▲ 绵阳口腔医院 潘晓菁

妊娠期女性，由于生活规律以及饮食习惯的改变，容易导致口腔出现问题，不仅会影响孕妇的食欲，还会影响胎儿的发育和健康。

为什么孕妇更容易患上口腔疾病？

（1）女性在妊娠期间，食量和进食次数明显增多，且喜欢吃一些比较甜或者比较酸的食物，所以在口腔卫生上经常疏于防范。这种情况的发生，会导致大量的细菌积聚在口腔之中，从而造成牙周病和龋齿的发生。往往妊娠之前没有龋齿的女性，很可能因为口腔的不卫生而在妊娠之后患上龋齿，而妊娠之前已有龋齿的女性将会在妊娠期间病情加重；（2）处于妊娠期间的女性，内分泌会发生很大变化，这也将会使孕妇患有牙周病以及龋齿的几率大幅度上升。比如，孕妇在妊娠期间，体内的某些激素分泌过多会使牙龈中的血管增生，导致血管的通透性增加，从而引发牙龈红肿。并且，随着病菌的大量滋生，会使得牙龈红肿的情况进一步加剧，最终促使牙龈炎的形成；（3）怀孕期间的的女性，时常会出现焦虑不安、紧张、难以入眠等现象，这也会导致牙周组织发炎，从而引起牙周病的发生，如妊娠期牙龈炎等。如果女性在怀孕之前已经患有牙龈炎，那么在怀孕之后炎症可能会进一步加重。尤其是日常喜欢吸烟的孕妇，牙龈炎的症状往往都比较重，随着病情的发展，牙周袋也可能出现，牙齿也会因此出现松动。

孕妇口腔如何护理？

怀孕前口腔检查 女性如果近期准备怀宝宝，应先去医院进行口腔健康检查，对于检查中发现的牙齿疾病，如牙周炎、龋齿、阻生齿等问题，应第一时间进行积极的治疗，以免在妊娠期间出现牙齿发炎、疼痛等不良情况，破坏了孕妈妈好心情，对其身体健康产生影响。

怀孕初期的口腔检查 如果在怀孕之前未做好口腔检查，怀孕初期则有必要去做一次

简单的口腔检查。其主要目的是为了对自身的口腔情况进行充分的了解，并掌握一些孕期内口腔正确的清洁方法，明确一些注意事项。必要情况下，可选择恰当的时机进行治疗。此外，需要严加注意的是，在进行口腔检查的时候，孕妇必须向医生明确的告知自己的身体状况，以防止服用一些不适当的药物或者照射X光。

怀孕期间的牙齿疼痛 由于女性在妊娠期间的特殊情况，使得很多药物都不能服用，很多治疗方法也应用不了。因此，在这个阶段，预防远远大于治疗，这是孕妇需要注意的。如果女性在怀孕期间牙齿出现疼痛，不能自作主张随意吃一些消炎止痛药，应尽快找专业的医生进行诊治，以免对胎儿造成不必要的伤害。

注意口腔卫生 （1）每天在早上和晚上应各刷一次牙。应用软毛牙刷、温水、倾斜45°、水平颤动、全面来刷，需要注意的是，刷牙时不宜力度过大，以免对牙齿造成损伤。牙间隙的脏东西如果牙刷不能刷掉，可用牙线进行处理。此外，牙刷必须三个月换一次，防止长时间滋生细菌；（2）刷牙后漱口不宜多。刷牙结束在进行漱口的时候，以两口为宜，每口大概10秒钟左右就好。因为牙膏中有很多对口腔有益的东西，比如磨光剂、氟等，如果漱口过多，就会将这些全部吐掉，不利于牙齿的保健；（3）常漱口。通常在吃完零食或者饭后，一定要记得及时漱口，这样可以将口腔中的残留物及时清理出去；（4）多吃蔬菜、少吃糖。糖吃多了很容易引发龋齿，不建议多吃。当然，孕妇可以在日常饮食中多吃一些黄瓜、芹菜等新鲜蔬菜，这对牙齿的健康极为有益；（5）尽量不要因为牙病而拔牙。为了避免意外的发生，女性在怀孕期间能不拔牙尽量不要拔，至少要等到生产结束，身体彻底康复后再考虑拔牙的事。

鼻炎科学治疗方法

▲ 仪陇县中医医院 刘天刚

鼻炎也被称作是鼻腔炎性疾病，是一种鼻腔黏膜炎症，导致鼻炎发生的主要原因有病毒、细菌、变应原以及各种理化因子等。鼻炎患者所发生的主要病理改变为鼻腔黏膜的充血、肿胀、增生、萎缩和坏死等。

鼻炎的常见病因

首先，鼻炎患者的首要病因是病毒感染，也可能是在病毒感染的基础上所发生的继发性的细菌感染。目前在临床医学研究的过程中，共发现有一百多种致病病毒，其中最常见的就是鼻病毒，其次就是流感病毒和副流感病毒，腺病毒以及冠状病毒等也可能引发鼻炎。病毒在进行传播的过程中，主要是通过呼吸道进入到人体内，也有可能通过污染体或者是食物进入人体内。

其次，对遗传因素进行分析，在临床诊疗的过程中，存在有变态反应家族史的患者容易患有鼻炎，并且患者的家庭成员大多数数存在有哮喘、荨麻疹或者是药物的过敏史。

同时，鼻黏膜易感性也会导致鼻炎的病发。现阶段经过临床实验证明，变应性的鼻炎患者其鼻黏膜中的肥大细胞和嗜碱性细胞数量要比正常人多，并且这些细胞进行化学介质的释放能力也较强。

最后，抗原物质也会导致鼻炎的发生。吸入性抗原物质主要是指花粉、真菌、屋尘螨以及动物皮屑等物质；食入抗原物质主要是指有消化道进入人体的可能会引起患者鼻部出现症状的变应原物质。

鼻炎患者的临床表现

鼻炎患者最常见的临床表现是鼻塞、多涕、嗅觉下降以及头痛头昏等。

鼻炎患者出现鼻塞症状的主要特点是间歇性的，一般来说在白天、天气较热以及劳动或运动的过程中，鼻塞症状有所减弱，若是在夜间或者静坐以及寒冷的时候，患者的鼻塞情况将会加重；从另一方面来说，患者出现鼻塞症状的另一个表现特点就是

交替性，当患者侧卧时，在下侧的鼻腔将会出现阻塞，而上侧的鼻腔通气情况良好。

除了鼻塞以外，患者还有可能出现多涕的症状，常见的表现为黏液性或者是黏脓性，少部分情况下可能发展成为脓性，出现这一现象的主要原因是发生了继发性的感染症状。

还有部分鼻炎患者的临床表现为嗅觉的下降，出现这一症状的原因有两个，其一是鼻黏膜的肿胀、鼻塞，因此气流不能进入到患者的嗅觉区域；其二是患者嗅觉区域的黏膜因为长期受到炎症的刺激，其嗅觉功能逐渐减退甚至说是完全消失。

鼻炎的治疗原则

病因治疗 首先，要对患者的全身或局部的病因进行诊断，并且要及时治疗全身性的慢性疾病以及可能发生的并发症和临近感染病灶。同时，患者还应该适当地改善生活和工作环境，通过远离感染源实现减轻症状的目的。患者还应该加强体育锻炼，增强身体的免疫力和抵抗力。

局部治疗 若是患者为慢性鼻炎，那么首选药物为鼻内用糖皮质激素，这类药物的抗炎效果较好，并且能够帮助患者有效减轻充血的表现；其次，患者还应该对鼻腔进行清洗，若是患者的鼻内分泌物较多并且比较粘稠，那么可以使用生理盐水进行鼻腔的清洗工作，帮助实现鼻腔的通气；除此之外，患者还可以使用鼻内用减充血剂，比如可以选择使用盐酸羟甲唑啉喷雾剂，但是在使用过程中应该注意不能连续使用超过七天；最后，进行鼻炎治疗的方法还有封闭治疗方法以及针刺治疗方法，这类治疗方法在现阶段的临床治疗中已经很少使用了。

鼻炎这一疾病对患者的日常生活产生较大的影响，在进行治疗的过程中，患者应该保持积极乐观的治疗心态，按照医生的治疗方案进行相关治疗，最终实现身体的康复。