

前列腺增生术后如何防复发

▲罗山县人民医院 张琴芝

近年来，前列腺增生的发病率直线上升。目前，前列腺增生的治疗方式主要有保守治疗与手术治疗相结合。一般情况下，患者经过药物治疗后病情即可缓解，但也有很多病患药物治疗效果不佳或伴发各种并发症，此时就需要手术治疗。经尿道前列腺电切术（TURP）是前列腺增生手术治疗的“金标准”，是最常用的手术方式，安全性高，并发症少，术后恢复时间短。但是做完手术可不代表“一切了之”了，还有复发的风险。

日常生活 出院后患者的自我运动管理同样重要。保证生活规律，适当的运动，如散步、打太极拳等，增强体质利于术后恢复，但应避免剧烈运动，因为前列腺手术的创面虽然在外观是看不见，但实际伤口是存在的。如果剧烈运动或直接刺激撞击会阴部前列腺窝处，容易导致伤口出血，引起血尿，不利

于伤口的恢复。另外，要避免压迫前列腺和不利于前列腺部位血液循环的行为，如洗热水澡、骑自行车、久坐、憋尿等，会加重前列腺电切术后创面出血的可能，不利于恢复。患者术后还要注意保暖，避免腰腹部受寒，根据天气变化情况及时增加衣物，寒冷刺激会使人体交感神经兴奋性增强，导致前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张，引起充血、水肿，加重病情。同样，在术后2个月内应禁止性生活，以免引起严重的血尿。

饮食注意 前列腺增生患者术后一定要注意多喝水，这样可以通过增加排尿次数对尿道进行冲洗，促进前列腺分泌物的排出，防止前列腺再次感染，即便是冬季人体出汗减少，也要注意保持充足的饮水量。切忌憋尿，憋尿对前列腺增生非常不利，膀胱过度充盈会压迫前列腺，引起排尿困难和尿潴留，

患者可在睡前减少饮水，以防夜间膀胱过度充盈。日常进食应选择清淡易消化、营养丰富的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，忌食辛辣刺激食物，戒烟戒酒，酒、辣椒等辛辣食品对前列腺和尿道都有一定的刺激作用，易引起前列腺和膀胱颈充血、水肿，导致前列腺增生复发。

定期随访 前列腺增生治疗后不要认为疾病就不会再复发，要定期到医院进行检查。只有这样，医生才能详细了解患者的前列腺情况，根据检查结果，及时作出干预措施，防止反复发作。由于前列腺的位置比较特殊，位于膀胱颈的上方，围绕着膀胱口和尿道结合部位。因此，一旦前列腺增生复发，就会有很严重的问题，患者们一定要注意定期复诊。

精神心理 保持一个良好的心态，让自

己心情舒畅，不要过度担忧，前列腺增生是中老年人群中一种非常普遍的良性疾病，有多种治疗方式，目前治疗方式已经相对成熟，治愈率也比较高，只要术后护理好，对日常生活基本无影响。

其他 前列腺增生患者可以适当增加锌的摄入，锌可以增强前列腺的抗感染能力，日常生活中，患者可以通过吃一些海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物、花生仁、南瓜子、芝麻等富含锌的食品摄入；及时治疗泌尿生殖系统感染，注意私处卫生，避免过度、不洁性生活，提高对疾病的认识，早了解、早就诊、早治疗。

经过上面的介绍，相信大家对于前列腺增生术后的调理方法已经有了一个比较清楚的认识了，其实，前列腺增生的治疗是一方面，更关键的还是在治疗后的康复过程中的调理。

中老年朋友体检时最应该做哪些项目

▲洛阳伊洛医院 王晨聪

随着年龄增长，身体各个脏器会发生不同程度的退行性改变，因此定期健康体检显得尤为重要。对于中老年朋友来说，健康体检不但能了解自身健康状况，还能识别一些疾病的早期症状，进而可以尽早进行预防或治疗。那么，面对医院繁多的检查项目，中老年朋友该如何选择呢？对应检查又有什么作用呢？

三大常规检查

血常规检 通过血液化验，可以了解到其中各个成分，如：红细胞、白细胞、血红蛋白、血小板等，不同成分的指标变化，可以判断是否存在贫血、感染以及血小板异常等情况。随着年纪的增加，中老年人身体机能衰退，身体造血功能会下降，比如红细胞、血红蛋白减少，可能存在贫血、白血病等；红细胞、血红蛋白异常增多，可能由于肺气肿等疾病影响；白细胞增多，可能有化脓性感染、组织损伤。

尿常规检查 对尿液中红细胞、白细胞、蛋白质、糖、等成分测定，可以及时发现泌尿系统感染、以及早期肾脏疾病。泌尿系统感染会导致尿液中蛋白质、红细胞等成分异常增多；一些肾脏病在早期就会出现蛋白尿或尿渣中有形成分。糖尿病也高发于中老年人群，通过尿常规可以检查尿糖水平，若存在异常，可以早发现、早治疗。

便常规检查 便常规可以检查肠道是否存在炎症、感染。粪便中存在红细胞就表明可能存在消化道出血等情况。中老年人由于肠道动力减弱，容易引发便秘，便常规检查也可以查明便秘原因。直肠癌常发于中老年群体，便隐血检查可以作为消化道肿瘤筛选的首选指标。

三高检查

对于中老年人应该进行三高检查，包括：血压、血糖、血脂。通过三高的测定，可以判断是否存在慢性疾病。对于中老年人来说，长期血压过高，容易诱发冠心病和其他脑类疾病；血脂异常

升高会导致高血脂症的出现，从而加速血管的老化和病变；中老年人也是糖尿病的高发人群，如果血糖异常升高，就需要注意。

肝功能检查

有些慢性疾病需要长期服用药物控制病情，容易对中老年人肝功能产生影响，通过肝功能检查可以了解肝脏细胞是否受到损伤，是否出现功能障碍。

骨密度检查

中老年人容易出现钙质流失，出现骨质疏松等问题。进行骨密度检查，可以尽早检出骨质问题，提醒中老年人注意补钙等问题。

胃肠镜检查

随着年纪的增加，人体肠胃的消化能力会慢慢下降，肠镜、胃镜检查可以发现消化系统的病变，比如胃炎、溃疡和肿瘤等。

辅助检查

心电图 心电图检查是临床上常用的一种检查方式，可以用于诊断心肌梗死、心律失常、心肌炎等多种疾病。

胸部X线检查 检查包括胸透、胸片、胸部CT，能检查出肺囊肿、肺炎、肺结核、气胸、胸腔积液等。特别对于长期吸烟的中老年人，更应该进行此检查，以防肺部出现病变。

超声检查 能检查出颈部和四肢的动静脉血管，腹部脏器，如肝脏、胰腺、脾脏、胆囊、胃肠等是否存在异常病变。

妇科检查

女性中老年人应该进行妇科检查，有些妇科疾病在老年阶段反而容易患上，特别是在绝经之后，女性体内激素水平下降，容易出现妇科疾病。因此，需要定期进行妇科检查，了解子宫、卵巢、生殖系统等是否正常。

老人失眠切忌滥用安眠药

▲ 联勤保障部队 990 医院信阳院区 周洪胜

目前来医院就诊的患者老年人群占大多数，老年患者的病症较多，用药的种类也很多，而老人会根据自身的情况来选择药品的种类，就会导致擅自用药的情况，这时相关的医务人员需要根据老人盲目性的用药情况，做出叮嘱。

失眠的定义及其危害

良好的睡眠可以帮助人们有效及时补充能量，使自身的免疫力增强，可以促进人体的正常新陈代谢以及生长发育，保护自身的身心健康。根据相关的研究数据报道，我国有30%以上的老年人正在受失眠的困扰，70岁以上的老人，随着年龄的增加，需要睡眠的时间也往往会越来越长，每天应该睡够8~9小时方可。

如果老年人经常失眠，就会对身体的健康造成一定的影响，例如白天嗜睡、日夜颠倒、对自身的认知功能损害、记忆障碍加重，还会引起焦虑、抑郁等不健康的情绪，身体的不稳定性，摔倒的发生率会增加。另外，失眠疾病还与高血压、心脏病、糖尿病、肿瘤等慢性非传染疾病有关。相关的研究表明，失眠症状还可能导致前列腺癌等其他癌症发病率增加。

失眠出现的原因

一方面是因为老年人自身的因素，年纪大了，自身的内分泌系统也发生了改变，因此会导致夜里出现失眠的情况。另一方面是由于很多老人是空巢老人，长期和家人分居，老年人的内心想得到家里人的安慰和日常的关心，缺乏关爱，这也是导致老年人出现失眠症状的原因之一。其他导致老年人出现睡眠的因素，还有疲劳情绪低落、身体不适以及认知出现损害等等。因此，面对不同症状所引起的失眠，就需要对症下药。

为何老年人失眠不能吃安眠药

因为长期服用安眠药会导致老年人出现头晕脑胀，甚至会安眠药成瘾，因此

要减少安眠药对老年人失眠症状的治疗。对于老年人失眠的症状，最好的治疗方法就是以非药物进行治疗，安眠药为辅助作用。如果老人长期吃安眠药，会带来很多的危险。

由于老年人的肝脏功能在不断的减退，而对食用的安眠药代谢以及排泄的能力很弱，长期服用安眠药的老人容易出现肝肾功能的问题，可诱发黄疸、水肿，甚至出现肝肾功能的衰竭，同时也会抑制老年人的呼吸，加重老年人在睡眠期间出现的呼吸障碍症状。老年人服用安眠药，因为自身的排泄和代谢速度减慢，就会在白天容易遗留镇静的作用。晚上服用安眠药，老人人会在白天表现出反应迟钝、判断力下降、意识模糊、嗜睡等症状。

如果老年人长期依赖安眠药，随着时间的增加，可能药的剂量也会在不断的增加，容易对药物产生依赖性，这样就会导致戒除安眠药会十分的困难，如果患者突然停药，就会出现失眠、昏迷、厌食、焦虑、抽搐等症状。对安眠药比较敏感的老年人还容易出现皮疹性等过敏反应。因此在治疗老年人失眠时，应该选择非药物治疗。

如何治疗老年人失眠

首先老年人睡不着的话，可以跟家里人聊聊天、看看电视，等到晚一点再去睡觉也没关系，这样就容易形成一个规律的睡眠时间。

其次可以改善一下自身的睡眠环境，可以通过适宜的睡眠环境达到一个快速入睡的状态，卧室的亮度、温度要适宜，空气要流通，避免出现各种噪音，同时床上的被褥也需要适合老年人。

再者就需要对其进行身体的锻炼，失眠比较严重的老年人可以选择在晨间做一些早操，加强自身的锻炼，这样不仅可以强身健体，还可以使自己有一个愉快的心情，心情一旦放松就可容易入睡。对于长期抽烟喝酒的老年人，应该要戒掉，并以清淡滋补的饮食来进行调整。