

# 不做“排尿困难户” 103°C热蒸汽帮你忙

50多岁的张先生两年多前出现了排尿费力、夜尿次数增多等症状,但一直没有接受正规治疗。最近,他的症状越发严重,小便甚至以“滴”来计量。他来到上海新华医院泌尿外科就诊,被诊断为前列腺增生,伴有膀胱结石,需要手术治疗。

该科康健主任介绍:“我们常说男性会‘中年发福’,而男性独有的器官前列腺,其生长轨迹也是类似。”由于雄性激素分泌紊乱等原因,前列腺会随着年龄增长开始慢慢变“胖”,也就是我们说的前列腺增生,其发病与男性年龄密切相关,有一个很好记的数据,50岁以上男性前列腺增生发病率为50%左右,而到80岁则高达80%。这是男性绕不开的问题,但很多人却因为认识不足错过了最佳的治疗时机。

## 三阶段阶梯式诊疗

康健主任介绍,治疗前列腺增生,一般会根据患者病情的轻重采取阶梯式的方法。“第一阶段就是观察期,患者有症状轻微,比如轻度排尿困难、轻度尿频、夜尿增多等,对生活质量未造成较大影响的,可以保守观察。”

第二阶段是药物治疗,患者的症状已经影响生活质量,尚未出现严重的并发症,可以在医生的指导下使用5α-还原酶抑制剂、α受体阻滞剂等比较经典的药物,但依旧要注意随访观察。

而当药物治疗起不到太大效果,或者在治疗过程中出现了明显的疾病进展和并发症,比如尿潴留、残余尿增多、膀胱结石、反复感染、肾积水、肾功能衰竭等,就必须要进行手术治疗。

## 热蒸汽“热死”增生组织

经过几十年的发展,前列腺增生的手术方式也发生了很大的变化,从最初的开放性手术,到后来的微创经尿道手术,例如:前列腺电切术、激光汽化术、剝除手术等,手术方式在日益改良,创伤也大大减小。康健主任介绍,当前,热蒸汽消融术是更微创、对患者伤害更小的技术,被称之为“超微创技术”。即把103°C的无菌热蒸汽输送到前列腺组织,使得增生组织失去活性,进而坏死、凋亡,达到缩小前列腺体积的目的。

“热蒸汽消融术既可以保持尿道的完整性,又可以最大程度地保护性功能,也不会出现尿失禁等并发症,且手术时间短,大约在七八分钟左右。术后,患者在短时间内就可以

恢复正常生活。此外,该手术对麻醉的要求也更低,部分患者甚至可在局麻下进行,对心肺功能较差、不能耐受长时间手术的患者都比较‘友好’。但它也有一定的适应症,比如前列腺大小最好在80克以内。”康健主任介绍。

## 保持良好生活方式

前列腺增生与日常生活习惯有很大关系,抽烟、喝酒、熬夜、久坐、过量饮用咖啡都可能加重病情。一旦确诊,患者一定要改掉不良生活习惯。

康健主任强调,前列腺患者还要每天坚持进行适度的运动,提升身体素质及身体新陈代谢速率。此外,成年男性每年都应到医院做一次专业系统的检查,做到早发现、早介入、早治疗。  
 记者 梅一鸣

# “内异症”是慢性病,治疗要打“持久战”

子宫内膜异位症,顾名思义是子宫内膜异常生长到子宫腔以外的位置。复旦大学附属妇产科医院普通妇科主任易晓芳解释,患者内膜异位大多数出现在盆腔内子宫、卵巢及邻近器官的腹膜面,如子宫直肠陷凹、宫骶韧带、直肠、膀胱、输尿管等处。随着月经周期的激素变化,异位内膜会像正

常子宫内膜一样增厚、脱落、出血。然而,这些异位的内膜组织无法像正常月经一样从体内排出,从而引发周期性疼痛和不孕等问题。

易晓芳介绍,子宫内膜异位症对于育龄期女性来说是一个棘手的问题。虽是良性疾病,但由于其进展性、浸润性的生长特点,常表现为盆腔广

泛的病灶受累,进一步影响子宫、卵巢、输卵管的功能,而这些正是女性生育力的基础。

随着疾病的进展,健康卵巢组织逐渐减少,卵巢储备功能不断下降,加之盆腔环境受到破坏,进而对女性生育力造成严重影响。易晓芳解释,虽然怀孕可以使患者病情暂时得以控制,但内异

症作为一种“慢性病”,很难根治。

事实上,患者在生育之后只要有雌激素分泌和月经周期,异位的子宫内膜就可能再次“蠢蠢欲动”,导致病情复发。因此,育龄期的内异症患者,在生育以后,长期管理是治疗的基本方针。长期管理的目标不仅在于减轻和消除疼痛、促进和保护生育能力,更在于降低和减少复发、警惕和早期发现恶变,从而全面提高患者的生活质量。  
 李敏

## 轻刷牙苔 可预防口腔癌

你知道吗?舌苔很多很肥厚,可能引发口腔癌!

舌苔较多的人呼气中乙醛浓度较高,而乙醛被认为是一种可以引发口腔癌和咽喉癌的物质,因此清理舌苔或有助于预防这些癌症。

舌苔是舌头表面存在的一层白色苔状物,它是由食物残渣、口腔中脱落的黏膜细胞以及细菌等构成的。口腔干燥时就容易出现舌苔,还会导致口臭。

清理舌苔后,呼气中乙醛的浓度也随之下降。

在日常生活中,舌苔并不用刻意去清理,平时刷牙时附着用牙刷轻刷舌头表面即可。千万不要太用力,更不能硬东西使劲刮除舌苔。轻轻刷几次后就用水或者盐水漱口。值得一提的是,当自己发现舌苔颜色很不正常,或者异常厚重,应立即去医院检查。

上海市口腔医院 供稿

## 初服降脂药 记得要复查

作为细胞膜的组成物质,血浆里的中性脂肪和脂类必不可少,能促进钠、钾交换,不断给人体供能。然而,血脂中的胆固醇、甘油三酯等一旦过高,会变成血管垃圾的制造者,时间久了易诱发各种心脑血管病。

一般来说,高脂血症患者坚持调整生活方式就能降血脂,患者通过科学饮食、控制体重,就可使胆固醇水平下降。

降脂治疗期间,患者要定期复查,由医生判断是否达到正常值。具体来说,初次用药者约4~6周复查一次,主要检查肝功能、磷酸肌酸激酶和血脂水平,通过这几项指标可观察到药效和患者肝脏、肌肉损伤程度。

若一切正常,建议3~6个月之后进行第二次复查,仍主要关注上述指标。之后可遵医嘱减量或停药,每年进行复查。

张海澄

## 虹口区开展老年人法律咨询系列活动

近日,由虹口区爱国卫生和健康促进中心组织开展的老年人法律咨询联合接待进社区系列活动在江湾镇第四市民驿站拉开序幕。

“我是一位孤老,为了今后的养老生活更有保障,我想指定一位监护人,法律上应该怎么做”“我现在住的房子没有产权证,无法落户,我应该怎么办”“我和楼下的邻居有很深的矛盾,应该求助谁”……在此次法律咨询联合接待活动中,老年人提出的问题内容多样。区法院、检察院、公安人口办、房管局、法律援助中心和公证处六个部门工作人员在耐心听取了每位老人的具体诉求后,因人制宜,充分发挥联合接待优势,集思广益为老年人提供有效的解决方案,用浅显通俗的语言引导老年群体运用法律途径维护自身的合法正当权益。

庄梦萱



## 春游踏青 小心惹“蜚”上身

随着天气转暖,蜚虫进入活跃期。蜚是一种可传播多种疾病的媒介生物,能引起发热伴血小板减少综合征等多种疾病,一定要注意防范。

发热伴血小板减少综合征,常伴

恶心、呕吐等消化道症状,高龄、免疫力低下或合并严重基础疾病的患者易转为重症甚至死亡,必须及时就医。

专家提醒,尽量避免在蜚类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间

坐卧。如需进入此类地区,应做好个人防护,穿长袖、浅色衣服,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里,不要穿凉鞋,进入室内前需检查有无蜚虫附着。  
 摘自 沪小康微信公众号

## 上海试点饮料分级标识助“控糖”

最近,上海的一些饮品的售卖页面、产品包装、货柜等场景出现了营养分级标识。通过ABCD四个等级,综合反映饮料中含有糖、脂肪等成分的情况,一眼就能看出哪个更健康。

据介绍,此次上海试行的“营养选择”标识,由上海市疾病预防控制中心制定,参考国内外标准、考虑饮

料营养成分分布及人群饮料摄入情况,根据饮料中非乳源性糖、非糖甜味剂、饱和脂肪、反式脂肪的含量对饮料进行综合分级。

上海市疾病预防控制中心营养健康科主任臧嘉捷介绍,不加糖、不含奶的纯茶饮品属于A类,每100毫升含糖量0.5克;而中杯、少糖的奶茶是B

类;部分风味果茶或风味咖啡属于C类;奶茶类则属于C或D类。总体来说,A、B级饮料比C、D级饮料含有更低的糖和脂肪。

据悉,目前上海共有4家企业参与了饮料分级标识首批试点,范围从现制茶饮逐步覆盖到瓶装饮料外包装。  
 记者 梅一鸣

## 护理的是伤口 温暖的是人心

3月25日上午,不久前下肢动过手术的李老伯坐在轮椅上,被女儿推着来到上海市公惠医院伤口护理门诊就诊。

“使用改造后的轮椅,李老伯的腿还肿不肿?”护理部主任方秀敏忙上前询问。李老伯的女儿感激地告诉方秀敏,自从用上个性化改良轮椅后,原来肿得像个大萝卜的腿,现在也消肿了。原来,在日常诊疗过程中,护理部的医务人员发现由于传统轮椅设计的局限,一些下肢手术患者使

用的轮椅容易造成血液循环不畅,从而导致腿部肿胀。为了解决这个问题,方秀敏和她的护理团队决定对轮椅进行个性化改良。他们深入研究,根据患者的身体状况和手术部位,对轮椅的座位、靠背、扶手等部分进行了精心调整。同时,他们还设计了一种特殊的脚踏装置,可以让患者的腿部得到更好的支撑,促进血液循环。

功夫不负有心人,2024年2月6日,方秀敏以第一发明者身份申请的《一种下肢手术患者康复期轮椅》,成

功获得国家实用新型专利。

公惠医院院长倪克樑介绍,公惠医院是一家以老年医学和康复为特色的二级综合性医院,按静安区卫生健康事业发展“十四五”规划的要求,目前正在创建三级康复专科医院,护理部开展“从‘心’出发,为爱守护”优质服务行动,创建了“3H护理模式”服务品牌,即宾馆式(Hotel)礼仪服务、(Hospital)个性化护理服务和家庭式(Home)温馨服务。

公惠医院伤口护理门诊还注重美



化换药诊室内环境,使用植物精油香薰,播放优美、舒缓的轻音乐,改善患者就诊时的心理状态。  
 喻文龙