

# 聚焦“世界男性健康日”： 多学科“携手”，精准诊治“男”言之隐

每年的10月28日为“世界男性健康日”。进入秋冬季节,前列腺增生的患者又开始“叫苦不迭”,频繁夜尿、小便淋漓不尽、各种并发症等接踵而至。上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科主任医师康健介绍,50岁以上的男性有超过一半受到前列腺增生的困扰,80岁以上男性人群中发病率高达83%。

## 不断长大的器官

“临床上,前列腺增生往往知晓率低、就诊率低、治疗率低。”康健主任说,“许多患者错误地认为前列腺增生是随着机体自然老化而出现的,无需治疗。而有些患者碍于传统观念,甚至害怕手术,往往错过了最佳的治疗时间。”

事实上,前列腺是男性身上唯一一个一直在“生长”的器官,在前列腺增生的早期阶段,患者的症状并不明显。但是随着患者自身尿路梗阻现象逐渐加重,前列腺增生的症状会愈发明显,尿频、尿急、排尿障碍、血尿等接踵而来,甚至影响肾脏功能。

## 多学科数字化诊疗

以往,前列腺增生的治疗通常由泌尿外科医生进行药物或者手术治疗。为了让病人获得更好的就医满意度,新华医院泌尿外科正在探索前列腺增生的“多学科、无创化、数字化”治疗。

“事实上,每个病人都有其特殊的身体情况与就医需求。”康健主任介绍,“比如日常服用抗凝药物的病人,

手术前需要停药,那么手术的风险就会增加。而一些年轻的患者则希望手术后能够保留性功能与生殖功能。因此,我们联合中医科、生殖医学科和放射影像等相关科室,共同为患者制定个性化的诊疗计划。”

康健主任表示,不少病人因为恐惧检查与手术的创伤性,往往错过了治疗的最佳时机。“目前,我们使用核磁共振等无创化检查手段,通过影像学数据,能够精准判断增生的性质。另外,我们通过计算机数据建模,能够推算出患者前列腺增生形态对膀胱功能的影响,为早期干预提供依据,也大幅度改善了患者的就医体验。”

除了传统的前列腺电切、激光剝除和气化消融外,前列腺水囊扩张术、水蒸气治疗、Urolift(悬扩术)、蓝激光

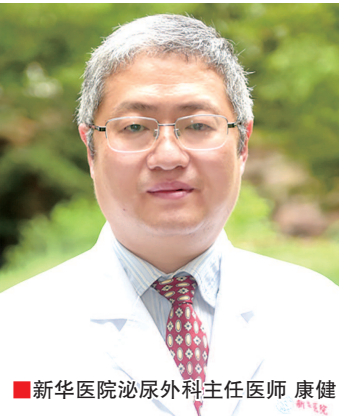
消融等新型治疗方法的引入,也为新华医院的前列腺增生治疗方案提供了更多的选择。

## 保持良好生活方式

康健主任认为,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、大量饮用咖啡都可能导致病情加重。一旦确诊,患者一定要遵医嘱,改掉不良生活习惯。

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,锻炼逼尿肌和括约肌的收缩能力,促进前列腺静脉血液的回路循环。

康健主任强调,如果条件允许,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



新华医院泌尿外科主任医师 康健

疗,千万不要等疾病发展成严重的尿路感染、膀胱积水、尿毒症后再引起重视。

记者 梅一鸣

# 你听说过“夫妻癌”吗？

“家族癌”的一种。《美国2018癌症数据报告》曾提出了家族癌概念,即某些家族中,有一人患癌症,其他成员可能同样患癌症,既可同时发生,也

可先后出现,患癌部位可相同,也可不相同。

夫妻二人作为密切的共同体,将有更多机会长时间暴露于同一致癌因素

下,从而导致“夫妻癌”相对更易出现。

需要注意的是,医学上提出“夫妻癌”的说法,并不是说夫妻一方患癌,另一方就在劫难逃,而是应当检视自己以及家人的生活方式,要改掉那些平时习以为常的坏习惯。

柳冰

# 三大症状 识别脑卒中

10月29日是“世界卒中日”。在发生脑卒中后,患者通常有三类症状。一是言语障碍,表现为说话口齿不流利、前言不搭后语,不能用言语表达自己的意愿或听不懂别人说的话;

二是肢体障碍,表现为两边脸不对称,一侧嘴角下垂,两侧手臂力量不同、平举时一侧会下垂,手臂还会出现麻木的情况;三是平衡障碍,表现为失去平衡,

不能走直线,走路深一脚浅一脚等。一旦出现以上情况,就应该立即拨打120急救电话,将患者送医救治。复旦大学附属华东医院神经内科主任医师 魏文石

# 柿子味美莫贪食

秋季正是柿子上市之际。皮薄、肉多、味美的柿子营养丰富,富含维生素A、胡萝卜素、烟酸及多种矿物质。柿子不仅具有润肺、止血之功效,还可以补虚、解酒、止咳。

柿子不宜空腹吃。柿子中含有“鞣酸”,也称单宁,以柿子皮部位含量最多。鞣酸易与酸性物质(如胃酸,尤其空腹时胃酸浓度很高)、蛋白质(如鱼虾蟹贝类)或膳食纤维凝结为胶状物

体,即胃柿石,从而造成呕吐、消化不良、腹痛、腹泻等不适情况。

此外,柿子中的鞣酸易与铁等矿物质结合,影响人体对铁等矿物质的吸收,贫血患者应少吃。另外,柿子中糖含量非常高,而且是容易被人体吸收的单糖与双糖,易引起血糖不稳定。国家二级公共营养师 韩学刚

# 指压下都穴 治疗颈部扭伤

取病侧下都穴(位于手背部第四、五指缝中的赤白肉际处),患者手指微握拳,医者将食指固定于小指外后(相当于后溪穴),用拇指尖压在下都穴上,斜向掌面用力,由轻到重,至患者能忍受为止,反复多次顶压。

指压的同时患者可活动颈部,缓慢旋转。扭伤轻者疼痛即可消失,重者可适当延长指压时间(一般20分钟),或同时指压悬钟穴(足外踝尖上3寸,腓骨前缘),亦可取效。

上海中医药大学 李志良

# 电磁导航 打通患者“生命通道”



62岁的张先生患有胃癌,化疗后出现低血容量休克、呼吸困难,血氧饱和度低至70%。因长期接受化疗,张先生的脊柱畸形,外周静脉穿刺难度特别大,给医护工作带来了新的挑战。

10月31日,市北医院肿瘤科护士长李晓玲在电磁导航尖端定位系统联合B超引导下,成功完成高难度的PICC(经外周静脉穿刺中心静脉)置管。

李晓玲介绍,PICC被称为是患者的“生命通道”,传统的PICC置管术俗称“盲穿”,是在穿刺前体表测量导管置入长度,穿刺后通过胸部X片判断导管尖端位置。其目的在于建立静脉输液通道,确保患者治疗安全,有效地保护外周血管。

但是,由于个体差异、血管畸形、长期输液治疗等因素,导致“盲穿”成功率低下,且容易导致神经损害、出血、机械性静脉膜炎等严重并发症。

市北医院护理部主任沈海健介绍:“为了提高PICC置管安全性和准确性,市北医院护理部在静安北部范围内率先开展了电磁导航PICC置管新技术,解决了导管尖端异位调管的难题,工作人员和患者的放射损害减少,大大提高定位的精准性,减少并发症的发生。”文/图 喻文龙

# 秋冬护肤要诀

秋冬季护肤,一定要根据个体差异,把握住“补水、保湿、舒缓、防晒”的原则,保护肌肤稳态。

喝充足的水,可以帮助消化、加速酶的活性,促进血液循环。

嘴唇干燥、脱屑时可以使用润唇膏;足后跟皲裂可以使用维生素E的乳膏;手部开裂可用护手霜涂抹。

选择PH值5.5~6.5的弱酸性产品。使用冷热交替的方式来清洁皮肤,收敛毛孔避免污垢堆积

在毛孔中。沐浴时水温不宜过高,37℃~39℃为宜。不要用肥皂等碱性过强的洗浴用品,洗后应尽快涂抹身体乳,减少干燥。不要频繁使用热水配合洁面产品洁面,会使皮脂膜无法快速形成,皮肤干燥加剧,形成恶性循环。

使用合适的防晒霜或者物理防晒。虽然冬季紫外线开始减弱,但紫外线依然很强,更多暴露在阳光下不进行防晒,紫外线会对皮肤造成损伤。

闵行区中心医院皮肤科副主任医师 张超

# 中欧财富:与客户一起成长

自2019年10月24日获得首批基金投顾试点资质以来,中欧财富的投顾业务陪伴大家走过了3年时光。3年间,公募基金正逐步走向千家万户。数据显示,在中欧财富的直销客户中,投顾账户相较单品投资,账户占比得到了提升。

基金投顾并不是个一蹴而就的行业。我们需要做长期的投入和努力,与客户一起成长,为改善客户盈利体验而持续努力。截止到2022年8月底,中欧财富投顾正在为超30万用户提供服务。

广告 理财有风险,投资需谨慎,过往业绩不代表未来收益

预防流感可以「一喷搞定」