保持良好生活方式 呵护你的前列腺

“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%。”在近日举行的“UroLift（微创经尿道前列腺悬扩术）术者培训营”上，上海交通大学附属仁济医院副院长薛蔚介绍，“前列腺增生会造成排尿不畅、费力、夜尿频繁、甚至出现尿潴留等并发症。”

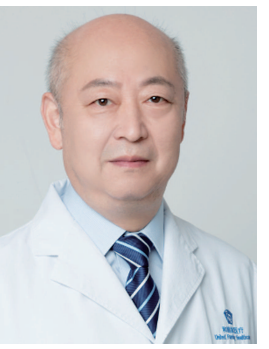
不断长大的器官

前列腺是男性身上唯一一个一直在“生长”的器官，当其大小超过一定范围时，就被称为前列腺增生。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。

“临床上，前列腺增生往往知晓率低、就诊率低、治疗率低。”和睦家医疗上海地区泌尿外科首席专家齐隽表示，“许多患者错误地认为前列腺增生是随着机体老化而出现的，无需治疗。而有的则碍于传统观念，害怕手术。”

选择合适自己的手术

“事实上，每个病人都有独特的身体情况，我们会根据患者的不同情况，选择制定个体化的治疗计划。”齐隽介绍，根据不同阶段的前列腺增生与



■ 和睦家医疗上海地区泌尿外科首席专家 齐隽

症状，可以采用不同的治疗方案，比如跟踪观察、药物治疗以及手术治疗。多数病人症状能够得到有效控制，但也有一小部分患者出现一些用药副作用或因手术造成性功能的失常。不少病人因此而恐惧，拒绝用药和手术，致使错过了疾病治疗的最佳时机。

其实，随着手术技术的发展，前列腺增生手术已经经历了“开方式重创”“微创”“超微创”三个阶段。“比如UroLift，就是在局部麻醉下，通过尿道植入微型尿道悬扩装置，扩张被堵塞的前列腺部尿道，改善患者的梗阻症状的一种手术。”齐隽介绍，有别于传统手术，该手术没有切割前列腺组织，不会造成热损伤。

保持良好生活方式

一些生活习惯如抽烟、喝酒、熬夜、久坐、大量饮用咖啡都可能导致前列腺增生症状加重，应及时纠正。另外，建议患者每天坚持适度运动，锻炼相关肌群的收缩能力。

齐隽强调，前列腺增生是一个进展性的疾病，发展速度因人而异。不能因为症状不明显就忽视检查，建议45岁以上的男性，每年进行一次前列腺检查。

此外，前列腺增生造成的排尿梗阻，会影响膀胱功能，甚至造成不可逆的膀胱功能严重受损。因此，前列腺增生患者一定要早发现、早治疗，以及选择适合自己的治疗方案。

记者 梅一鸣

服用这些药 勿忘多饮水

人体服用的药物几乎都要经过肾脏来排解，服药时多喝水能减轻肾脏负担，排泄毒物，增强代谢。服用以下几类药物时，应该注意需要大量饮水。

抗病毒药 阿昔洛韦、泛昔洛韦等药物会引发药物结晶性肾衰，因此服药期间宜多饮水。老年人由于生理性肾功能的衰退，宜减少用量。

解热镇痛药 服用解热镇痛药时，饮水量也应大一些。一是因为这类药物浓度较高，对胃有刺激；二是感冒时饮水有助于机体大量排尿以代谢体内的毒素；三是感冒药会使患者大量出汗，适当补充水分很有必要。值得注意的是，每天尿量应该不低于1.5升。

抗痛风药 服用抗痛风药如别嘌醇、苯溴马隆等时，需要保证饮水量不少于2升，以减轻对消化道的刺激。同时应碱化尿液，以防止尿酸在排出过程中在泌尿道形成结石。

双磷酸盐 服用双磷酸盐治疗高钙血症时，可致电解质紊乱和水丢失，故应注意补充体液，使每日尿量达2升以上。同时，双磷酸盐对食管有刺激性，需用200毫升的水送服。

上海市健康教育协会

良好睡眠也是“补脑药”

3月21日是世界睡眠日，慢性睡眠不足在现代社会很常见，对我们的影响是多方面的。

首先，睡眠不足会导致注意力、警觉度和反应时间受损。这种状态下，进行需要长时间保持注意力的工作很容易发生危险。

其次，睡眠不足会选择性损害复杂的认知或“执行”功能，例如时间管理、决策制定、多任务处理等。所以如果一个人长期睡不好，很可能会导致工作效率下降。

此外，我们在睡觉时大脑仍然会对白天形成的记忆进行活化和重组。保持良好的睡眠，是最佳的“补脑药”。

想要改善睡眠，不妨试试以下方法：

无论工作或者休息，请尽量在固定时间睡觉及醒来；醒来后，打开窗帘，沐浴在明亮的光线中；只在早晨进食咖啡、茶和其他含咖啡因的食物；中午可以小睡，以20分钟为宜；一周内保持适当的运动；保持卧室昏暗、凉爽；临睡前避免看手机或发光的阅读设备。

黄浦区精神卫生中心精神心理科
倪静（副主任医师）

春日游玩 当心一类皮肤病

春暖花开正是踏青出游的好日子，然而春季也是皮肤过敏的高发季节，花粉、柳絮、螨虫等过敏源增多，过敏体质的小伙伴外出游玩要当心哪些过敏性皮肤病呢？

荨麻疹 荨麻疹俗称“风疹块”“风包”，过敏、感染、冷热、日光等刺激是常见病因，表现为风团和皮肤瘙痒，部分患者可伴有胸闷、呼吸困难、腹痛、腹泻等症状。一旦发生荨麻疹，要及时就医。

湿疹 急性湿疹主要表现为密集多发的粟粒大小的小丘疹、丘疱疹和小水疱，伴有明显瘙痒，搔破后伴有渗出。春季环境里的花草、螨虫等都可能引起湿疹急性发作，有过敏史的患者需要引起注意，可以在身边备一些湿疹的外用药。

特应性皮炎 特应性皮炎是一种慢性复发性瘙痒性皮炎，好发于婴幼儿。其主要表现为头面部、躯干、四肢的红斑、丘疹、水疱，会渗出、糜烂和结痂。

丽琴

春季养肝 食疗为先

今年的3月18日是我国第23个全国爱肝日。脂肪肝，这个词大家一定都不陌生吧。它常因患者喜食荤食、过量饮酒及肥胖或糖尿病等引起，可造成消化功能异常或肝脏代谢解毒功能下降，若继续发展，可能会出现肝纤维化或肝硬化。

祖国医学认为，春季要升发阳气、疏泄肝脏。给大家分享几个适合养肝的中药食疗方。

山楂水 将山楂泡水，可消食健胃、行气消滞、活血止痛。脾胃虚弱者、患有上消化道溃疡者禁用。

决明子茶 将决明子微炒、捣碎，每次用10～20克，加水300～400毫升煎煮10分钟，或用沸水冲泡代茶饮。喜甜味者，可加入蜂蜜搅匀服用。气虚便溏者禁用。

荷叶茶 将干荷叶搓碎后，每次5~10克，用开水冲泡；每天可冲泡2~3泡，清晨起床空腹饮用一次为佳。此茶升阳止血，可减少肝脏脂质过氧化。

瑞金康复医院营养室
徐丁婷（营养师）

中欧基金
长期主动管理能力出众

中欧基金深耕长线基本面，通过出众的主动管理能力，交出了一份亮眼的长期业绩成绩单。截至2023年2月23日，近5年中欧基金旗下中欧价值智选、中欧养老产业、中欧明睿新常态、中欧先进制造、中欧时代先锋、中欧时代智慧、中欧医疗健康、中欧睿泓定开、中欧电子信息产业、中欧嘉泽等10余只产品成绩亮眼。这也正是中欧基金的宗旨，努力为广大投资者创造可持续的长期收益。

广告 投资有风险，理财需谨慎，过往业绩不代表未来收益

眼镜与健康

怎样给孩子选择合适的眼镜框

对于很多家长来说，给孩子配眼镜时，觉得验光的准确性是重中之重，大部分人会觉得只要验光度数准确了就没啥问题了，其实验光准确固然很重要，但是验光之后的镜片以及镜框的选择也不容忽视。

配一副合适的眼镜应该是正确的验光参数加上合适的配镜。而合适的配镜则包括适合孩子的镜片以及专属孩子的镜框。那么如何为孩子选择一款适合他们的眼镜框呢？

1.眼镜框的大小对于孩子的戴镜舒适度至关重要，如果眼镜框太大，一是可能会导致经常下滑，造成光学中心对不准瞳孔，进一步影响孩子的视力。二是太大的镜框也可能会导致镜片周边像差增大，造成头晕不适感。所以我们在选眼镜框的时候 要综合考虑孩子的瞳距和脸型，不建议选择太大的眼镜框。

2. 对儿童来讲，眼镜框要轻，镜框最好带有可以调整的鼻托，因为儿童的鼻骨还未发育完全，可能鼻梁不够高，有鼻托可以让眼镜定位在合适的位置上。另外眼镜腿的长度也得是可以调节的，保证镜腿弯点可以舒适架在耳朵上。有必要的话，还可以选择镜腿末端能穿入松紧带的款式，方便在孩子运动时，用松紧适宜的带子固定在后脑勺上，防止眼镜滑下和跌落。

3.眼镜框必须试戴，为孩子选好镜框之后，先要戴上看看是否在脸上合适的位置，鼻托是不是能够有很好的支撑，两边的宽度是否有压迫到太阳穴，同时镜腿的长短是否合适等等。

4.眼镜框的材质及颜色。上述有关镜框的大小等细节需要家长帮孩子把控，色彩和款式就交给孩子自己选择吧，这毕竟是属于孩子常用的物件，他们认可很重要。工作中我们就遇到很多抵触配镜的孩子，有时是因为家长没有让他们选择自己喜欢的镜框。

那么作为家长，需要做的就是和验光师或配镜顾问等专业人士多沟通，让验光师和配镜顾问向孩子说明道理，尽量取得孩子的理解，这样就可以在选择镜框时更为顺畅地挑选到既能保证他们舒适使用又让他们自己喜欢的镜框了。

茂昌Ⓜ眼镜
特约专栏
地址：南京东路762号 服务热线：63223839

消费者权益日践行诚信
免费上门到店请预约
诚意收购旧物
长年征购：老红白木家具、金银币、老纸币、纪念币、老、古老当代字画书法、书籍、茅台酒老酒等、票证、像章、金银章、旧书籍、老扇子、老扇骨、小人书、旧照片、旧钟表、旧瓷器、旧信、旧地图、邮票、等旧玉器、旧砚台、旧印章、旧竹雕、旧木雕铜香炉、照相机、旧石头、旧鸟笼、老杂件、明清民国五六七瓷器、铜墨盒铜器杂件、紫砂壶、紫砂器等等。
门店1：中福古玩城浙江中路188号正门口
门店2：宁波路541号（百利古玩）
咨询热线：136 3648 8685 张老师（微信同号）
真诚为您免费鉴定！
上海市黄浦区台居阁工艺品商店
广告