

高龄患者麻醉风险高,前列腺悬扩术巧解“难言之隐”

近日,上海市第六人民医院泌尿外科谷宝军主任医师成功为一名八旬老人实施经尿道前列腺悬扩术(PUL)。这场在局部麻醉下进行的手术,缓解了患者因前列腺增生引发的尿路梗阻症状,困扰他多年的“难言之隐”终于得到解决。

高龄患者的治疗困境

年过八旬的王老伯(化名)被前列腺增生折磨了好些年,白天排尿时总是费尽气力,尿液却断断续续、排不干净。到了晚上,他更是苦不堪言,每晚起夜次数多达五六次,严重影响了睡眠质量。为了缓解症状,王老伯尝试过不少药物治疗方式,可效果都不明显,病情还时常反复加重,好几次因为尿潴留不得不插上导尿管,这让他的生活质量大打折扣。

他也曾抱着希望到其他医院



图源:千库网

寻求手术治疗,然而由于患有严重的慢性阻塞性肺病,心肺功能本就较差,患者根本无法耐受常规手术所需的全身麻醉,手术的大门就这样对他关上了,只能无奈地长期留置导尿,身体和心理都承受着巨大的压力。

就在王老伯和家人近乎绝望的时候,他们来到上海市第六人民医院泌尿外科就诊,希望能找到更合适的治疗方法。谷宝军仔细诊断和评估后,认为该患者虽然无法承受常规手术的麻醉,但可以选择在局部麻醉下施行“经尿道前列腺悬扩术”,

这让王老伯重新看到了希望。

传统治疗局限性大

良性前列腺增生,也就是常说的前列腺肥大,是中老年男性中极为常见的一种良性疾病,也是引起他们排尿障碍的主要原因。

目前,治疗良性前列腺增生的传统手术疗法,像电切、激光切除等,通常都需要在全身麻醉的状态下进行。但对于那些合并有严重心脏病、慢性肺病、脑梗后遗症,或是对麻醉药严重过敏的老年患者来说,麻醉本身带来的风险可能比手术还要大。

谷宝军介绍,经尿道前列腺悬扩术(PUL)适用于改善因前列腺增生(前列腺体积在30~80毫升之间)而产生尿路梗阻症状的男性患者。它在有效缓解患者症状的同时,还能较好保留各项生理功能,且术后

恢复迅速。

具体来说,该手术就是通过植入细小的前列腺束钉,向尿道两侧提拉并固定已经肥大的前列腺组织,以此来扩张尿道,解除前列腺肥大组织对尿道的压迫,从而改善排尿症状。在为王老伯进行手术的时候,谷宝军精准地在他体内植入了4枚细小的前列腺束钉,整个手术过程仅用时15分钟。

谷宝军表示,经尿道前列腺悬扩术与传统手术相比存在显著优势:该手术无需对前列腺组织进行切割或加热,而是通过物理方式实现治疗。这种方式既能完整保留前列腺的基本结构,又能有效规避传统手术可能引发的各类并发症。此外,手术过程中几乎无出血,术后恢复速度快、疗效显著,多数患者在恢复期无需留置导尿管,就医舒适度得到极大提升。 记者 梅一鸣

“16+8”饮食减肥法 这样执行收益大

最近,“16+8”饮食减肥法非常流行,其核心是将每日进食时间控制在8小时内,其余16小时仅饮用零热量饮品,如无糖茶、黑咖啡等。

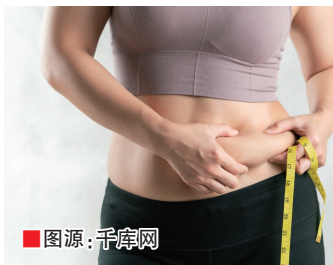
该饮食减肥法益处良多:能帮助减重者控制体重,单纯肥胖者坚持14周体脂率会明显下降;能稳定血糖,糖尿病初期患者坚持8周,血糖可改善,胰岛素敏感性提高;它还能

保护血管、养护肝脏,降低代谢综合征人群患动脉粥样硬化的风险,减少非酒精性脂肪肝患者的肝脏脂肪,并且有利于调节肠道菌群。

减肥者执行此法时需注重营养素配比:碳水化合物选燕麦、糙米等低升糖指数食物;蛋白质多选鱼、虾等优质蛋白;脂肪摄入采用蒸、煮等低脂烹饪方式,每日烹调油控制在

25~30克;还需补充维生素、矿物质,每日饮水不少于1500毫升;需远离含糖饮料、代糖饮料和酒精。

此外,“16+8”减肥法可分阶段实施:减肥者可以先从“14+10”模式过渡,逐步延长禁食时间至“16+8”;禁食期可喝零热量饮品,保持情绪稳定,避免剧烈运动,头晕时及时停下;减到理想体重后,先从清淡食物



图源:千库网

恢复饮食,再过渡到正常饮食。 华东医院营养科 宗敏(副主任医师)

「啤酒肚」需警惕肌力失衡

年纪轻轻就腆着一个“啤酒肚”,这并非是生活富足的象征,健康或许已亮起红灯。

这类人群需要关注是否患有“下交叉综合征”,其典型症状为:站立时身体前倾会伴随腰痛,行走时易失去平衡,且左右鞋底的磨损程度存在明显差异。

这是一种由于肌力不平衡所导致的下肢生物力学结构失衡,又被称为“骨盆交叉综合征”。人们的耳垂、肩峰、躯干中间、膝关节和踝关节一般处于同一条直线上,而该病患者会出现骨盆前倾、腰椎过度前凸、腰椎侧移、髌关节过度屈曲、膝关节超伸和腿部侧旋等异常体态,从侧面看,体态呈S型。

通过伸展运动、核心训练等康复锻炼,以及减少久坐等生活方式的改变,可以有效地改善“下交叉综合征”的症状。建议患者在医护人员的专业诊断与评估后,制定个性化的锻炼计划。

上海市老年医学中心康复科 供稿

小刘今年30岁,他的大腿内侧一直长有一个瘤状物,不痛不痒。他以为这是脂肪瘤,并没有在意。最近几年,这个肿物“疯狂”长大。在上海交大医学院附属仁济医院,专家们发现,这并不是简单的脂肪瘤,而是罕见的脂肪肉瘤。脂肪肉瘤和脂肪瘤只相差一个字,可有着恶性肿瘤的巨大差别。

脂肪肉瘤是一种罕见的、间叶组织来源的恶性肿瘤,容易发生转移,

一字之差,肿瘤良恶大不同

对患者伤害极大。跟其他肿瘤一样,脂肪肉瘤的病因并不明确,考虑跟外伤、放射线、基因突变等因素有关。相比于脂肪瘤通常发生于皮肤和皮下来说,脂肪肉瘤的位置通常比较深,可达肌肉的筋膜附近。

一般而言,脂肪瘤只是脂肪细胞的过度增殖,是人体最常见的软组织良性肿瘤,发病率在1~2%之

间,发病高峰为30~50岁。对位于皮肤浅表部位的脂肪瘤,往往无疼痛症状。值得注意的是,如果脂肪瘤短时间内快速长大、或影响日常美观、伴有局部肿胀酸痛不适、直径大于5厘米,也需要尽快前往医疗机构进行诊断治疗。

上海交大医学院附属仁济医院 整形外科 陈蕊

眼镜与健康

光性角膜炎又叫紫外线角膜炎,顾名思义,这是一种因为暴露于紫外线下导致角膜和结膜发生炎症的眼病。本质上,这是眼球表面晒伤了。暴露在紫外线下时间越长,症状可能越严重。这种眼病大多是急性的,即在短时间内暴露于较高水平的紫外线后出现不适。症状除了眼睛突然又红又痛,还伴随着流泪、肿胀、畏光、有异物感和视线模糊等,患者还可能会感到头疼,眼睑抽动,罕见情况下还会暂时失明。好在光性角膜炎的症状通常会在几小时或几天内自行消退。在感到不适时,患者应该立即进入室内,闭上眼睛休息,也可以使用人工泪液、冷敷等方法缓解症状。但如果眼痛持续两天或者视力丧失,应该立即就医。

眼睛也会被晒伤?

能够引起光性角膜炎的紫外线不仅有阳光或者反射的阳光,还包括美黑设备、焊接电弧、美甲灯、紫外线消毒灯等等紫外线来源。因为不同的病因,光性角膜炎也被起了不同的名字,例如滑雪者因为冰雪反射的紫外线会得“雪盲症”,电焊工人或者建筑工人若是没有佩戴防护眼镜或面罩会接触大量紫外线,容易得“电光性眼炎”。在这里要提醒一下,在一旁观看焊接工作、又不戴护目镜的人眼睛也会受伤。

另一种常见的眼病——翼状胬肉,也和过度暴露于紫外线下有关。该病在我国的发病率约为9.9%,在紫外线强的地区更常见。患者的眼球结膜(眼白部分)上面会长出三角形的凸起增生物,因为形状像昆虫的翅膀,因此

该病得名翼状胬肉。胬肉通常是从内侧眼角长出,会逐渐变大,向中间的角膜表面(黑眼珠)扩展,若是覆盖住部分角膜就会影响视力。这个增生物呈白色或粉红色,里面可能还可见有血管。它通常不会引起症状,但有时候会让患者眼睛反复发红、感到干涩、有异物感或视力模糊,轻度不适可用滴眼液缓解,必要时可以手术切除。很多冲浪者容易得翼状胬肉,因此该病也得名“冲浪者之眼”。除了冲浪者,其他长时间暴露在光线强烈、有风、有沙等户外环境中的人也是这种眼病的高发群体。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

嘴角起疱多是单纯疱疹

很多人有过嘴角起疱的经历,感觉火辣辣地疼。这大多是单纯疱疹,不必太担心。单纯疱疹是由人类单纯疱疹病毒感染后形成的感染性疾病,可分为原发性感染和复发性感染,一般来说,患者1~2周可自愈。

原发性感染为初次感染者,多在黏膜部位出现一处或多处水疱,有疼痛或灼热的感觉,全身症状较轻。复发性单纯疱疹常在一些诱发因素,如发热、受凉、情绪激动或机械刺激等作用下,使单纯疱疹病毒再次被激活,沿神经纤维迁移至皮肤、黏膜等部位,导致疾病复发。

原发性单纯疱疹感染可采取抗病毒治疗,用药时间一般5~10天。轻型单纯疱疹不需要口服药,单纯使用外用药即可,比如阿昔洛韦乳膏、氧化锌软膏等。若继发感染,可予以莫匹罗星等抗生素药膏。发作期间应忌食辛辣刺激的食物并注意休息。

据《家庭医生报》

面部长色斑 咖啡“不背锅”

网上有传言称“喝咖啡会造成色素沉积,导致面部出现色斑”,事实上这并无科学依据。

咖啡在体内代谢后,会转变成氨基酸、水和无机盐等被胃肠道消化吸收,并不作用于皮肤。喝咖啡与色素沉积、色斑形成并没有直接关系。咖啡中的主要成分有咖啡因、抗氧化剂、多糖等,其中咖啡因能提神醒脑,抗氧化剂(如咖啡醇、绿原酸等)甚至可保护皮肤免受自由基氧化的伤害,让皮肤更健康。

不过,过量摄入咖啡会让人精神亢奋,从而影响睡眠,建议每日的咖啡摄入量不超过400毫克。

普陀区中心医院 胡佳贞