读懂前列腺疾病预警信号,用心守护男性“生命腺”

10月28日是“男性健康日”。在男性体内,有一个重要器官——前列腺。它的外形好似一颗倒置的栗子,个头虽小,但本领不小,在控制排尿、维持男性性功能及生殖功能方面发挥着重要作用,也被称为男性的“生命腺”。

据上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科虞永江主任医师介绍,前列腺“脾气火爆”,在男性一生中的不同阶段,时不时会制造一些“麻烦”。对此,男同胞们切莫“放任不管”,而要“主动出击”,保卫前列腺健康。

前列腺炎
年轻男性的“男”言之隐

前列腺炎是一种好发于青壮年男性的疾病。严重的前列腺炎不但会损害男性的身心健康,而且会影响性功能和生育能力。

当前列腺有炎症时,它会发出一些求助“信号”,如尿频、尿急、尿痛、会阴部疼痛等。如果症状轻微,一般可以通过改善生活习惯来缓解;如果症状严重,如出现发热、下腹和会阴部烧灼痛、排尿困难等,则需要及时就医。

男性在日常生活中应尽量避免长时间骑车、久坐、憋尿,忌烟酒、辛辣等刺激性食物,性生活亦不宜过于频繁。此外,还应保持良好的心态,减轻心理压力。

前列腺增生
中老年男性的通病

据统计,在50岁以上男性中,50%存在前列腺增生;而到了80岁,这个数字可达到惊人的90%。

雄激素是前列腺的“食物”,虽然随着年龄增长,雄激素分泌逐渐减少,但前列腺仍有足够的“食物”而使自己变得越来越“强壮”,进而压迫尿道、影响排尿,导致尿急、尿频、夜尿增多、排尿困难、尿流变细、排尿不尽感等前列腺增生的症状。

前列腺增生的处理方式因人而异,并非所有人都要吃药或手术。症状很轻、没有明显不适的人,可以选择观察等待,定期复查即可,暂时不用干预。日常调整是基础:避免久坐,少喝酒、少喝咖啡,睡前适当少喝水。部分药物会加重排尿梗阻,像抗组胺药、利尿剂等,服用前最好咨询医生。症状明显的患者,可在医生指导下用药,常用药物能够舒缓尿道、减缓腺体增大。如果药物效果有限,或是增生已经达到中重度,医生会评估是否需要手术治疗。

前列腺癌
筛查不可忘,防治有门道

比起前两种问题,前列腺癌更为隐蔽,常常被叫做作“沉默的癌症”。早期大多没有异样感觉,大约八成的患者在患病之后浑然不觉。如果等到排尿或身体其他方面出现明显不适再去检查,常常已经到了疾病的中晚期,错失最佳时机,因此筛查格外重要。

现在临床最常用的筛查手段,是血清前列腺特异抗原(PSA)抽血检验搭配直肠指检。近年,前列腺健康指数(PHI)也逐步投入使用。它结合三项血清指标综合判断,比单独查PSA的准确度更高,减少不必要的恐慌。

60岁以上男性,建议每年做一次PSA筛查;有前列腺癌家族史的高危人群,筛查可以提前到50岁;携带BRCA基因突变的人群,风险更高,建议从40岁起就定期筛查。

查出前列腺癌,也不必过度恐慌、谈癌色变。如今医疗手段持续进步,有根治手术、内分泌治疗、放疗等多种方案可供患者选择。和很多恶性肿瘤相比,前列腺癌发展相对平缓,整体预后更好。患者应当遵从医嘱,积极配合规范治疗。

据“大众医学杂志”公众号

脑卒中患者预后,随访用药康复缺一不可

脑卒中患者住院治疗后,症状好转,后续是否只要按时服药即可?实际上,脑卒中属于高复发、高致残的慢性脑血管疾病,急性期救治可以挽救生命、控制急症,但要做到降低复发风险,出院后的标准化全程慢病管理同样重要。10月29日是“世界卒中日”,为了降低脑卒中的复发率,本文从随访复查、长期用药、康复训练三方面,带着大家了解脑卒中患者的康复保养。

定期随访,排查隐形危机 有的患者以为,无头晕、肢体麻木等不适,自我感觉恢复良好,便可中断复诊。要知道,由动脉粥样硬化导致的脑血管狭窄、动脉斑块大多隐匿进展,早期虽无明显症状,却是卒中复发的主要诱因。本身有高血压、高血脂、高血糖或存在血管重度狭窄等高危因素人群须遵从医嘱,适当缩短随访间隔。

规范用药,不可擅自停药 卒中后坚持长期用药,是稳定血管、稳固斑块、预防血栓、规避复发的关键手段。对于缺血性卒中患者,要长期规范服用两类基础药物:抗血小板药物,可以抑制血栓形成,预防血管堵塞;他汀类药物,能够修复血管、稳定斑块,即便血脂达标也需持续服用。服药期间留意出血、肌肉酸痛等症状,配合复查血常规、肝肾功能、肌酶等,即可监测用药安全性。

科学康复,避开极端陷阱 卒中后6个月内为康复黄金窗口期,功能恢复效果最佳,一旦错过,后遗症难以逆转。偏瘫较重的早期阶段,可优先开展被动训练,活动肢体、拉伸关节,防止肌肉萎缩、关节黏连;身体条件改善后,再练习行走、抓握、语言、认知等主动功能训练。训练要避免过度疲劳、姿势错误,防止血压剧烈波动、肢体痉挛加重等现象,保障康复安全高效。

上海市健康教育协会 供稿

髋关节结核,拖久难复原

髋关节结核起病十分隐蔽,早期很容易被误诊、漏诊,等到病情拖至晚期,骨骼会遭到严重破坏,患肢变短,还可能长出长期不愈合的窦道,给患者带来长久的身心折磨。近日,上海市公共卫生临床中心骨科杨成林主任医师团队,为一名辗转多地医治无效的晚期复杂髋关节结核患者完成了手术。医生清除患者结核病灶的同时对其实施人工股骨头置换,矫正4厘米的下肢短缩畸形,帮患者重新站立行走。

这名患者两年前无故出现右髋疼痛,走路之后痛感加重,最初被当成股骨头坏死治疗,经关节镜探查才怀疑结核。持续病痛让他右髋屈曲挛缩,右腿比左腿短4厘米,髋关节基本失去活动能力,只能依靠轮椅。加上类风湿关节炎、高血压、贫血等多种基础病,他的身体耐受度差,手术风险很高。

入院后,团队先为患者规范抗结核,同步纠正贫血、低蛋白等问题,等各项指标达标,再实施病灶清除联合人工股骨头置换术。术中医生仔细清除坏死组织与窦道,精准植入假体,矫正下肢短缩。依托加速康复管理,患者术后第二天就能借助助行器下地,疼痛明显减轻,第五天顺利出院。

据杨成林介绍,髋关节结核是骨关节结核里较为常见的一类,发病数量仅次于脊柱结核。它早期的疼痛、不适和普通髋关节炎、股骨头坏死非常相像,等到在X光上看出明显病变,骨质往往已经被破坏过半。

对于关节已经严重受损的晚期病人,在规范抗结核治疗的基础上,清理病灶并做关节置换,是恢复关节功能、改善生活质量的重要办法。

通讯员 范忭忭

慢性炎症会导致心脏结构性改变

慢性炎症是免疫系统的长期低水平激活。它像一团不熄的暗火,与癌症、糖尿病等多种疾病相关,也日益被视为心脏病的隐藏推手。

英国的一项研究发现,炎症水平最高者患心脏病和中风的风险,比最低者高43%。炎症较高的人,心脏结构改变的迹象也更多:心壁增厚、心腔变小、心脏充盈功能变差。

慢性炎症成因复杂,人们在日常生活中保持规律作息、均衡饮食,就能降低炎症水平。 **据“科普中国”公众号**

答读者问

虹口区刘先生来信咨询: 我刚进行了胃肠镜检查,报告显示“肠化生”,这是什么问题?危害大吗?

上海第九人民医院消化科刘海林主任医师回答: 肠化生全称是“胃黏膜肠上皮化生”,指的是原本应该生长在胃里的黏膜细胞,因为长期受到损伤,被一种类似肠道黏膜的细胞所替代。

医学上公认的胃癌演变过程是:慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠化生→异型增生→胃癌。肠化生处于这个“癌变链条”的中间关键环节,是胃黏膜从良性病变向恶性病变过渡的重要标志。轻度肠化生患者可以每年复查一次胃镜,中度、重度患者则需要缩短复查间隔至6—12个月,一旦发现病情进展,需及时采取进一步治疗措施。

无器质性病变,反复头晕查查PPPD

半年前,45岁的张女士(化名)患上感冒,继而诱发急性前庭神经炎,当时曾出现剧烈眩晕,急性期过后,天旋地转的感觉虽已消失,顽固性头晕的症状却始终出现。

为查明病因,张女士辗转就医,先后完成影像与前庭功能全套检查,并未发现器质性病变,耳石症、中枢病变、内耳损伤等常见眩晕病因。药物、前庭康复训练轮番尝试,症状始终不见好转。最终,她在上海第四人民医院被查出“持续性姿势感知性头晕”,简称PPPD。经过两周针对性治疗,她久治不愈的头晕明显缓解,如今可以独自逛超市、正常出行。

PPPD属于高发却极易误诊的功能性前庭疾病,也是慢性持续性头晕的常见原因。患者颅脑、内耳结构完好,不存在器质性损伤,问题出在大脑平衡感知调节功能紊乱。经历急性眩晕、前庭受损或是强烈情绪应激后,大脑平衡神经会变得过度敏感,即便身处安全环境,也会错误感知失衡信号,诱发长期不稳感。医生建议,患者日常要规律作息,减少长时间观看电子屏幕,坚持快走、太极等温和运动;饮食清淡,远离烟酒、浓茶与咖啡等刺激性食物,减少神经刺激。

据“劳动报”公众号

秋风送来“眼刺客”,当心细刺扎入眼球

日前,李先生(化名)骑行途中遭遇大风,左眼忽然进了异物。回家后,他用自来水反复冲洗眼部,仍不见好转。到了凌晨,眼痛难以忍受,他急忙前往上海市同济医院眼科急诊室就诊。

值班医生张娟检查后发现,李先生左眼多处结膜、角膜边缘都密密麻麻嵌着黑色毛刺,不少细刺已经深入眼内组织,眼球充血明显,角膜上皮大面积脱落。张娟介绍,这类带倒刺的异物一旦入眼,揉眼会让小刺不断往眼组织深处嵌。自行冲洗、用手揉搓,都可能把浮在眼表的异物推入更深位置。

时值秋季,不少植物果实成熟,果刺、禾草芒等的果实表皮毛脱落之后随风飘散。无风时它们会附着在衣物鞋袜上,大风天则容易直接吹进眼睛。医生提醒,若眼内飞入异物,切忌揉眼,也不要用棉签、镊子自行挑取,这些举措极易加重损伤。可轻眨眼睛,依靠泪液尝试带出异物;也可用流动清水或生理盐水轻柔冲洗约一分钟,把水流从内眼角引向外眼角。若冲洗后仍有痛感、异物感,需尽快就诊,并告知医生事发环境,便于快速判断。 **上海市同济医院 供稿**

广场舞展演,体卫融合促健身

10月30日,2026年马陆镇社区健康运动会暨希望片区“同合杯”健身团队展示活动举行。活动由马陆镇文化体育服务中心指导,希望片区综合网格党委、上海同合骨科医院主办,中信泰富万达广场承办。

广场舞是市民喜闻乐见的健康运动,但近年来广场舞的噪声却成了扰民难题。马陆镇没有因此就简单一禁了之,在日常巡查时,工作人员为音响配备隔音罩,借助分贝仪实时监测音量,超标及时劝阻;场地张贴倡议书,引导居民自觉遵守约定,做到可协商、可管理。

上海同合骨科医院负责人介绍,该院深度嵌入健身服务链条,联合社会体育巡访员,引导广场舞从自发的



经验锻炼,转向科学规范的健身方式,契合全民健身与全民健康深度融合的发展方向。 **记者 梅一鸣**