

老人冬季健康系列之五

前列腺疾病一直是困扰中老年身体健康的一个重要因素。有关资料表明:前列腺疾病的发病率会随着年龄的增长而递增,特别是近年来随着生活环境的改变,前列腺疾病大有年轻化的趋势。

中老年人,保护您的前列腺

整理 高雄

前列腺疾病偏爱老年人

前列腺疾病是中老年的常见病和多发病,包括急性慢性前列腺炎、前列腺增生(肥大)、前列腺癌、前列腺结石、前列腺脓肿等。最常见最普遍的就是前列腺增生,又称前列腺肥大,是前列腺疾病的根源,是中老年男性的常见病,一般在40岁后开始发生增生的病理转变,50岁以后出现相关症状。前列腺位于膀胱下方,精囊腺旁边,是包裹在后尿道外边的、结构象橘子瓣一样包裹在尿道外面的一个组织。正常情况下,前列腺约4*3*2厘米,约20克,质地不软不硬,有一定弹性。它是位

于膀胱与尿道之间的主要器官。前列腺增生的发生表现在前列腺的体积和重量的加重,一旦发生前列腺增生,其体积可以像鸡蛋、鸭蛋,甚至鹅蛋大小。重量可以达到100~120克,质地变得很硬。当发生增生,直接就会挤压尿道,造成排尿困难、排尿频繁、尿失禁、尿潴留等。进而造成膀胱麻痹及肾功能损害、出现尿毒症、肾功能衰竭等。加上前列腺增生大都发生在中老年人身上,所以,更容易诱发高血压、冠心病、心力衰竭和脑血管病,危及中老年人生活健康。

前列腺的预防和保健

中老年的生殖健康保健应从前列腺健康开始。要做好前列腺的预防和保健,减少发病率,一定要改变不良的生活方式。首先要从心理改变开

始。前列腺疾病的潜伏期长,很多中老年朋友,都是患上了前列腺疾病以后才开始关注生殖健康,但为时已晚,复发性高,很难治愈。前列腺健



图 新华社

康早期一定要注意,平时生活中一个简单的改变也许不需要你付出太多的时间和精力,但是却可以带

来意想不到的效果。所以预防前列腺疾病的关键就是要早关注、早发现、早治疗,多注意生活中的细

节问题,养成良好的生活习惯。

保护前列腺,要关注阴囊和睾丸。睾丸最怕热。阴囊的温度比腹腔、皮肤的温度低2~3度,睾丸在阴囊内,可以起到最好的保护作用。保护阴囊和睾丸要做到尽量不穿紧身裤,不要使睾丸与皮肤贴得紧紧的,否则会影响睾丸的正常生理功能。

过度吸烟、酗酒会损害睾丸的生精功能和减少分泌雄激素功能,对前列腺疾病产生影响。特别是生活中常见的酒,喝酒会增加前列腺充血,加重排

尿困难,甚至导致尿潴留。滥用或超剂量长期服用激素类药物也会使前列腺的生理功能发生障碍。

另外,中老年人要保持前列腺健康,要适当参加体育活动,多食含锌食物如南瓜籽仁、花生仁、杏仁和芝麻等,对防治可能有一定效果;多喝开水,每天喝2000毫升以上白开水、多吃新鲜水果蔬菜、少吃高脂肪饮食、戒烟酒、少吃辛辣食品;50岁以上的老年人,每半年或复一年都应接受肾功能检查和直肠指诊检查。

老人不宜坐软沙发

预防和治理前列腺肥大,主要是养成良好的生活习惯,最重要的是不能久坐。而对于坐姿也有讲究。正常端坐时,重心落在会阴部,座位的反作用力作用在前列腺部,坐得时间久了,大量血液淤积在骨盆内器官,如前列腺和阴茎内,造成会阴部肌肉,即盆底肌肉紧张,阴

茎和前列腺充血、肿胀,从而引发前列腺增生及相关的症状。

所以,建议这些老年人最好能坐空心的沙发或椅子,使身体的重量落在大腿和髌骨的坐骨支上。这样,不仅能分散会阴部所承受重力的反作用,也可以舒、缩盆底肌肉,促进血液的循环。

齐鲁特色专科及新技术系列报道之 6

走出误区,科学防治慢性肾病

——访山东大学第二医院肾脏内科关广聚教授

张瑞雪

进入二十一世纪以来,肾脏病的发病率越来越高,对人们健康的危害日益严重。但是,肾脏疾病对于大众而言,却显得陌生而恐惧。因此,普及肾脏病知识,防病于未然,是我国慢性肾脏病防治的重要措施。我们有幸邀请到刚刚参加美国肾脏病年会归来的山东大学第二医院副院长、肾脏内科主任、博士生导师关广聚教授来谈一下慢性肾脏病的相关知识。

主持人:关广聚教授是中华肾脏病学会全国委员,从事肾脏疾病的诊治工作30余年,临床经验丰富,主持国家级、省部级科研课题十余项,在慢性肾脏病的防治方面造诣很深。请问关教授,据说肾脏疾病发病率高、危害大,有不少群众谈“肾病”而色变,肾脏疾病有哪些特点?

关教授:慢性肾脏病发病率高、危害巨大,主要有以下特点:

1. 发病隐匿:即发病时症状往往不明显,不少肾脏病起初仅表现为乏力、纳差、贫血等非特异性症状或体征,因此慢性肾脏病极易被误诊或忽略;
2. 病情迁延:即疾病病程较长,多数难以根治,病情随着时间逐渐加重,医疗花费大,导致患者身心压力很大,给家庭和社会带来了沉重的负担。
3. 知晓率低:最新的权威调查显示,我国人民对慢性肾脏病知识的知晓率非常低。老百姓对慢性肾脏病缺乏最基本的认识,即使有些患者或家属了解一些知识,也较为片面,很容易轻信偏方和游医,导致花冤枉钱、耽误病情。
4. 疾病特点:慢性肾脏病常见的临床表现有:血尿、蛋白尿、水肿、高血压、肾功能减退、贫血、肾脏形态学异常等等。但上述表现多需化验检查方可明确,所以,提醒大家有上述非特异的不适时应及时就医,及早接受规范的诊疗措施,及时发现,解决问题。

慢性肾脏病虽然发病率高,难以彻底根治,危害大,但是只要有正确的治病态度,科学的防治知识,及时合理的治疗措施,慢性肾脏病是可防、可控、可

治的。

主持人:请问关教授目前国内外慢性肾脏病的诊断治疗方面有没有重大的突破,比如说有些机构宣传的干细胞治疗等?在慢性肾脏病的诊疗方面有没有捷径可寻?

关教授:可以肯定地说,慢性肾脏病的诊断治疗目前尚没有药到病除的捷径。原因如下:

- 第一、慢性疾病重在预防:慢性肾脏病的名词是本世纪初美国肾脏病工作组最早提出的,是各种具体的慢性肾脏疾病的总称。之后很快被国际肾脏病学界广泛接受。就是它把慢性肾功能衰竭的防治提早了一大步,即提出这个概念的初衷就是更早地发现和治理肾脏疾病,以便在面对疾病威胁时尽可能占据主动。
- 第二、虚假宣传贻害无穷:因为这类疾病发病率高,治疗难度大、通常难以根治等特点,导致目前社会上号称能够彻底根治肾脏病的宣传很多,有些用“干细胞”、“纳米技术”、“离子导入”等等作幌子骗取钱财,实际上没有多少治疗作用,反而延误了病情。比如说干细胞治疗,世界上只有在欧美少数发达国家有个别的治疗案例,况且也只是处于临床研究阶段,离广泛的应用于临床治疗还差很远。
- 第三、科学主导树立信心:提醒广大病友,慢性肾脏病的防治没有捷径可走,只有相信科学,在正规的专业医师的指导下,认真从饮食、规范诊疗、日常生活保养等各个方面做好慢性肾脏病的早期诊治和预防,方能真正战胜这类疾病。



嘉宾简介

关广聚 1952年生,男,教授,博士生导师,山东省卫生系统杰出学科带头人,享受国务院特殊津贴,山东大学组织工程研究所所长。山东大学急慢性肾脏病研究所所长、血液净化中心主任、血液净化中心副主任。

中华肾脏病学会全国委员;中国医师协会肾脏病医师分会常委;华东地区肾脏病学会常委;山东省肾脏病学术委员会副主任委员;山东生物医学工程学会血液净化专业委员会副主任委员;《中华医学杂志》编委;《国外医学移植与血液净化分册》编委;《山东大学学报(医学版)》编委。近30年来一直从事肾脏病专业的医疗、教学、科研工作,在各种原发性与继发性肾脏疾病的诊断、治疗方面均有独到之处,谙熟疑难、危重肾脏疾病的抢救治疗技术和血液净化技术,尤其在急、慢性肾功能衰竭的诊疗、抢救方面造诣颇深。近年来,通过与国内外知名肾脏病专家的交流合作,加之自身多年临床经验的积累和科研成果的总结,在中西医结合治疗难治性肾衰竭、糖尿病肾病、复杂性尿路感染、急、慢性肾功能衰竭方面已逐渐形成了一套独具特色的诊疗技术和方法,可明显缩短患者的住院时间,减少医疗费用,取得了良好的治疗效果,同时赢得了广大患者的一致好评。2001年关广聚教授被评为山东大学内科学肾脏病专业山东省唯一的博士研究生导师,成为山东省唯一的临床肾脏病学博士研究生导师。至今已培养硕士研究生25名,博士研究生22名。现与美国犹他大学联合培养博士4名;与比利时安特卫普大学联合培养博士2名。发表学术论文80余篇,其中16篇被SCI收录。获得教育部科技进步二等奖1项,山东省科技进步二等奖1项,三等奖3项。主编医学专著3部。现承担国家和省部级科研课题12项,科研经费500余万元。

门诊时间:周二全天
联系电话:85875450

山东大学第二医院肾内科

山东大学第二医院肾内科现有临床医师14名,其中主任医师2名,副主任医师4名,主治医师4名,住院医师4名,是山大二院首批重点学科,由肾内科门诊、病房、血液净化中心三部分组成。肾内科门诊量10000余人次/年,病房床位30张,每年住院800人次。肾穿刺活检100人次/年。已建立成熟的血液净化中心,现有血液透析机40台,血浆置换机1台,床旁血滤机1台。常规血液透析患者110余例,每年完成12000人次透析。近年来积极开展腹膜透析。

1、肾内科业务特色:

在学科带头人关广聚教授的领导下,积极开展新疗法、新技术,在难治性肾脏疾病的诊治方面取得了重大突破:

- (1)我国最早开展应用环磷酰胺冲击疗法治疗难治性肾综合征的医院之一,疗效显著。
- (2)国内首次证实维生素E的肾保护作用并应用于临床,该研究获得山东省科技进步三等奖。
- (3)省内最早开展大剂量血管紧张素II受体拮抗剂(厄贝沙坦)治疗糖尿病肾病,该研究获得山东省科技进步二等奖。
- (4)在系统性红斑狼疮、过敏性紫癜、干燥综合征、结节性多动脉炎等继发性肾脏病的诊治方面也独树一帜,取得满意疗效。
- (5)开展多靶点治疗难治性狼疮性肾炎,取得了良好的效果。
- (6)另外,在非透析治疗慢性肾衰竭方面,开展一体化治疗,并在省内最早开展结肠透析疗法。

2. 血液净化的专业优势:

- (1)该院血液净化中心是省内内瘘手术成功率最高的医疗机构,在建立血管通路方面及自体动静脉内瘘成形术方面,一直走在省内前列,很多外地患者慕名前来行动静脉内瘘手术。
- (2)该中心对长期血液透析的慢性并发症的防治积累了丰富的经验。
- (3)在硬件方面,拥有一流的血液透析机和世界先进的双极反渗透水处理系统,有效地保证了透析质量的安全。