男性高发泌尿疾病可防、可查、可治

别让“难言之隐”拖成健康难题

男性健康是家庭幸福的基石。然而受传统观念影响，不少中老年男性面对排尿不适、性功能下降等“难言之隐”往往选择隐忍拖延，直到病情加重才被迫就医。江门市五邑中医院泌尿外科副主任中医师尹伟强表示，前列腺增生、前列腺癌、勃起功能障碍等男性高发泌尿疾病其实都是可防、可查、可治的，建议男性朋友放下心理包袱，定期体检，出现排尿、性功能异常时，尽快到正规医院泌尿外科就诊。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森



医生正在为患者进行手术。

医学指导



尹伟强：

江门市五邑中医院泌尿外科副主任中医师，擅长泌尿系结石，前列腺增生、前列腺癌、膀胱癌、肾癌的微创手术治疗，以及中西医结合治疗男性勃起功能障碍、慢性前列腺炎等疾病；从事泌尿外科临床工作20年。

中西医协同构建全周期泌尿诊疗体系

江门市五邑中医院依托中医院优势，坚持西医精准微创为基础、中医辨证施治为特色，针对前列腺增生、前列腺癌、勃起功能障碍全周期开展中医药干预，覆盖门诊保守治疗、术前调理、术后快速康复全程。

尹伟强介绍，在保守治疗方面，科室针对不同疾病辨证分型：前列腺增生分为湿热下注、气滞血瘀、肾阳亏虚、脾肾气虚等证型，采用中药汤剂、院内制剂配合盆底艾灸、穴位贴敷，减轻尿频夜尿，部分轻症患者可延缓手术进程；勃起功能障碍从肾虚、肝郁、血瘀、湿热论治，内服中药配合针灸、耳穴压豆、穴位按摩，兼顾改善失眠、焦虑、腰酸等伴随症状；对前列腺癌主动监测、内分泌治疗阶段的患者，通过中药扶正固本，减轻潮热、乏力、骨质疏松等不良反应，提升生活质量。

术后中医药快速康复是科室的特色亮点。针对前列腺增生电切、腹腔镜前列腺癌根治术等微创手术患者，科室将中医药深度融入快速康复（ERAS）流程，实现术前、术中、术后一体化干预：术前辨证使用中药调理，改善体虚、睡眠差和焦虑状态，降低手术应激反应；术后早期通过理气通腑、益气活血中药内服，配合足三里艾灸、穴位按压促进排气，耳穴压豆减轻疼痛、缓解尿频急迫感；恢复期指导八段锦、盆底肌导引功法，尤其是前列腺癌根治术后，可明显加快控尿功能恢复，缩短尿失禁恢复时间；益气补肾、活血通络的中药则可以改善术后乏力、盆腔坠胀、排尿不适，减少尿路感染、创面水肿等并发症，有效缩短住院天数。

未来，科室将持续发挥微创精准手术与中医药特色康复相结合的优势，兼顾治疗效果与生活质量，用心守护五邑地区男性泌尿健康。

前列腺增生

中老年男性常见的『排尿困扰』

家住江门本地的72岁陈伯，近三年来一直被排尿问题困扰：每晚起夜3—5次，排尿时要等好久才能出来，尿线也越来越细。但他总觉得“年纪大了尿频是正常现象”，不愿到医院检查。直到有一天突然排不出小便，下腹胀痛难忍，才被家人紧急送到江门市五邑中医院，确诊为重度前列腺增生。

“像陈伯这样的患者在门诊非常多见。”尹伟强介绍，前列腺是男性特有的腺体，包绕着尿道，相当于扼住排尿通道的“阀门”。随着年龄增长，加上雄激素持续刺激，前列腺组织慢慢增大，挤压尿道，就形成了前列腺增生。前列腺增生是50岁以上男性高发的疾病之一，很多患者长期忍受夜尿多、排尿费力的痛苦，直到出现尿潴留、反复尿路感染才来就医。

针对陈伯的情况，尹伟强团队为他实施了微创经尿道前列腺剜除术——通过人体自然尿道通道切除增生的前列腺组织，体表无伤口，切除组织更完整、术中出血少、术后复发率低。术后配合科室中医药快速康复方案，陈伯排尿很快恢复通畅，住院时间也缩短了。

尹伟强提醒，如果出现夜尿增多、排尿等待、尿线变细、排尿不尽等症状，切勿当成“衰老正常现象”。日常要避免久坐憋尿，少喝烈酒、浓茶和浓咖啡，晚餐后减少饮水，注意下腹部保暖；谨慎服用部分感冒药、抗过敏药，这类药物可能加重排尿困难。50岁以上男性建议每年做泌尿系超声检查和残余尿测定，早干预可有效避免急性尿潴留、膀胱结石等严重并发症。

前列腺癌

老年男性『隐形杀手』

66岁的李先生本身有前列腺增生病史，在一次常规体检中抽血发现PSA（前列腺特异性抗原）指标异常升高，经进一步完善磁共振和前列腺穿刺活检后，确诊为局限性前列腺癌。所幸发现较早，肿瘤尚未扩散。

科室医护团队为李先生实施了腹腔镜前列腺癌根治术，在腹部打4—5个小孔即可完成整个前列腺及精囊腺的切除。术后运用中药内服、艾灸、穴位调理等中医方案，帮助患者胃肠功能和尿道括约肌功能更早恢复，有效减少了术后并发症。

尹伟强介绍，我国前列腺癌发病率近年持续上升，在男性泌尿肿瘤中位居前列。前列腺癌是起源于前列腺腺泡腔上皮细胞的恶性肿瘤，是男性泌尿生殖系统最常见的恶性肿瘤之一。“前列腺癌被称为沉默的‘隐形杀手’，早期几乎没有任何症状，极易与普通前列腺增生混淆，等到出现血尿、骨痛时，大多已是晚期。”尹伟强提醒，50岁以上男性、有前列腺癌家族史的45岁以上男性，每年做一次PSA（前列腺特异性抗原）抽血检查，是最简单有效的早筛手段。

日常生活中，建议减少高脂红肉、油炸食品摄入，多吃新鲜蔬果、豆制品、番茄等；控制体重，坚持快走、八段锦、太极拳等温和运动；戒烟限酒，避免长期熬夜。确诊后务必遵医嘱规范随访治疗，切勿轻信偏方替代正规抗肿瘤治疗。

勃起功能障碍

可能是心血管疾病预警信号

38岁的张先生在江门从事个体经营，常年应酬熬夜、精神压力大，近半年来明显感觉勃起不佳，还伴随腰酸乏力、失眠多汗。因为觉得“没面子”，他一直瞒着家人，心理负担越来越重，症状也越发明显。

到江门市五邑中医院泌尿外科完善检查后，尹伟强排除了血管、内分泌等严重器质性病变，判断其主要与长期熬夜、压力过大导致的功能性问题相关，被诊断为勃起功能障碍（ED）。治疗上采用西医规范评估联合中医辨证调理，配合生活方式指导，两个月后张先生的症状明显改善，也重新找回了自信。

尹伟强介绍，勃起功能障碍俗称阳痿，40岁以上男性患病率约40%，并且近年来发病呈现年轻化趋势，很多30—40岁上班族因为熬夜、压力大、高血压、糖尿病、高脂血症早早出现类似问题。值得提醒的是，勃起功能障碍常常是心血管疾病、代谢疾病的预警信号，不是单纯的生殖问题。

尹伟强建议，出现持续3个月以上的勃起功能异常，应及时到正规医院就诊，不要盲目网购服用“壮阳保健品”——很多违规产品非法添加西药成分，存在严重安全风险。日常要规律作息、控制烟酒，积极管控高血压、糖尿病、高血脂等基础病；夫妻间多沟通，减少焦虑情绪，避免心理压力形成恶性循环；坚持慢跑、游泳等有氧运动，有助于改善盆腔血液循环。

阅读药品说明书 有疑问时要咨询

了解药物与食物冲突 可有效规避用药风险

张大爷感冒后吃了头孢，晚上老友相聚没忍住喝了一杯酒，结果胸闷、脸红，差点出大事；李阿姨做了心脏瓣膜手术，一直在吃华法林抗凝，听说绿叶菜健康，天天吃菠菜，复查时发现凝血指标“失效”了……生活中，药物和食物“打架”的情况并不少见。江门市中心医院药学部药师范侣华提醒，药物与食物的相互作用种类繁多，了解常见的药物与食物冲突，可以避开相关用药误区。

提到药物与食物冲突，很多人第一反应就是“头孢配酒，说走就走”。头孢类抗生素与酒精确实存在严重的相互作用。头孢会抑制酒精代谢过程中的乙醛脱氢酶，导致乙醛在体内大量堆积，引发双硫仑样反应。具体表现为面部潮红、眼结膜充血、头痛、眩晕、恶心、呕吐、呼吸困难、心悸，严重时可出现血压急剧下降、休克，甚至危及生命。因此，服用头孢类抗生素前后一周内，均应避免饮酒或摄入含酒精的药品、食物。范侣华提醒，许多药物在服药期间都应避免饮酒，如含对乙酰氨基酚的感冒药（如泰诺、白加黑）、降糖药、镇静安眠药等。

除了酒精，还有一种水果是多种药物的“隐形干扰者”，那就是西柚（葡萄柚）。西柚中含有的呋喃香豆素，会抑制肝脏中代谢药物的关键酶（CYP3A4），导致药物代谢减慢，血药浓度异常升高。降压药与西柚同服可能导致血压骤降，引发脑供血不足、眼前发黑、晕厥，甚至跌倒骨折或诱发脑梗死；他汀类降脂药与西柚同服，可能引起横纹肌溶解，表现为肌肉酸痛、无力、尿液呈酱油色，严重时可导致急性肾衰竭。服用上述药物期间，建议避免食用西柚或饮用西柚汁。

服用华法林后，需要特别注意绿叶蔬菜。华法林是一种口服抗凝药，其作用机制是抑制维生素K的利用，从而防止血栓形成。菠菜、西蓝花等绿叶蔬菜中富含维生素K，具有促进凝血的作用。如果患者在服药期间突然大量摄入这类蔬菜，会明显减弱华法林的抗凝效果，使血液处于高凝状态，可能引发下肢静脉血栓、肺栓塞，出现下肢肿胀疼痛、胸痛、呼吸困难等危险情况。范侣华表示，并非完全不能吃绿叶蔬菜，关键在于保持饮食结构相对稳定，避免短期内大量食用，并定期监测凝血功能指标。

日常生活中常见的茶和咖啡，也可能影响药物的吸收。茶和咖啡中含有鞣酸（单宁酸），会与铁剂结合，形成不溶性沉淀，阻碍肠道对铁的吸收。这样一来，补铁效果将大打折扣，面色苍白、头晕乏力、心悸气短等贫血症状难以改善，长期贫血还会影响免疫力和体力恢复。服用铁剂时建议使用白开水送服，并在服药前后1—2小时避免饮用浓茶或咖啡。

豆制品是甲状腺素片的“干扰者”。以治疗甲状腺功能减退的左甲状腺素为例，豆制品及高纤维食物会影响其在肠道的吸收，降低药效。建议早晨空腹服药，服药后至少30分钟再进食早餐，尤其应避免同时大量食用豆制品。

范侣华提醒，药物与食物的相互作用种类繁多，掌握相关核心原则，可以有效规避风险。一是服药前仔细阅读药品说明书，重点关注药物相互作用和注意事项；二是有疑问时及时咨询医师或药师，切勿凭经验自行判断；三是保持日常饮食规律，避免短期内大量摄入某种特定食物；四是具体禁忌因药物种类、剂量和个体情况而异，请以医生或药师指导为准。

（江门日报记者/何雯意 通讯员/何家怡）

久坐弯腰刷手机 当心“未老先突”

医生提醒：戒除伤腰行为，锻炼腰背肌肉



腰椎间盘突出日趋年轻化，市民日常应重视护腰。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/余嘉琪 刘森）伏案办公、低头刷手机，是当下不少上班族工作与休闲的日常状态。长期久坐、弯腰、瘫坐让腰椎持续承受超负荷压力，也让腰椎间盘突出这一“中老年病”日趋年轻化。江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、副主任医师钟诚提醒，双下肢放射性疼痛是腰椎间盘突出的典型高发症状，近年来年轻患者明显增多，呼吁市民重视日常护腰，出现相关不适应尽早就医。

办公室职员小美（化名）日常需要在岗伏案工作，处理报表、整理文件时常弯腰俯身，工作期间鲜少起身活动。下班后，她习惯瘫坐在沙发上低头刷短视频、浏览社交软件，睡前还要躺在床上刷1至2小时手机，全天保持弯腰、瘫坐姿态超10小时，几乎没有运动习惯。这样的生活状态，小美已持续了近一年。

起初，小美仅感到腰部发酸发僵，久坐起身、弯腰取物时有明显刺痛。她以为只是普通腰肌劳累，简单按摩后症状有所缓解便没放在心上。没过多久，腰部不适持续加重，疼痛从腰臀部顺着后侧放射至双腿，发展为双下肢持续性麻木、刺痛。不仅站立、行走片刻便双腿酸胀发沉，久坐站起的瞬间更是如同有电流窜过，日常工作与出行均受到明显影响。

钟诚表示，小美出现的症状正是腰椎间盘突出引发的放射性双下肢疼痛。这类双腿放射痛的病灶不在腿脚，根源是腰椎间盘突出压迫神经根，属于典型的“腰椎受损，双腿受罪”。

钟诚解释，长期久坐办公，下班后瘫坐、卧床低头刷手机，会拉直腰椎正常生理曲度，让椎间盘长期承受巨大压力。久而久之，纤维环逐渐破裂，髓核突出后压迫坐骨神经，神经持续受到刺激，痛感便会放射至大腿、小腿乃至脚底，常伴随下肢麻木、酸胀、发凉、走路无力等症状，严重时还会出现跛行。值得警惕的是，若长期拖延不干预，神经压迫持续加重，可能出现腿部肌肉萎缩、抬脚无力等情况，极端情况下还会影响大小便功能，造成不可逆的神经损伤。

针对日常腰椎保护，钟诚提醒，保护腰椎健康的关键是尽早纠正久坐、瘫坐刷手机等不良习惯，并给出四点实用护腰建议。一是戒除伤腰行为，办公时每40分钟起身活动拉伸，不要瘫坐沙发、平躺床上长时间刷手机，减少腰椎持续受压的时长；二是维持正确姿势，办公时腰背贴紧椅背，腰部可垫腰托支撑，电脑屏幕与视线平齐，刷手机时将设备抬高，避免弯腰含胸，不跷二郎腿；三是锻炼腰背肌肉，日常可练习五点支撑、小燕飞等动作，闲暇时可选择游泳、快走等运动，本身有颈椎、腰椎疾病的人，在进行相关运动前要经过专科医生的评估；四是及时就医检查，若出现长期腰背痛，并伴随双腿放射性麻木、刺痛、下肢无力等症状，切勿擅自接受正骨推拿等治疗，应尽早前往脊柱专科就诊，避免神经出现不可逆损伤。

身体“存不住多余水分”

心衰患者喝汤有讲究

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/何家怡）广东人的日常饮食里，总少不了一碗养生汤。然而，对于心衰的病人来说，这一碗汤有可能成为“爱的负担”。江门市中心医院心血管内科主治医师陈蓉表示，这与心衰的核心问题有关——心脏泵血能力下降，身体“存不住多余水分”。

“我们可以把心脏理解成一台动力不足的水泵。”陈蓉表示，健康人的心脏可以把血液输送到全身，多余的水分可以顺利排出去。体内水分的进出，在心脏、肺、肾及皮肤等器官的协调下达到动态平衡。而心力衰竭患者的心脏泵血功能减弱，泵血“力气不够”。一旦体内水分变多，血液容量就会增加，心脏的负担也随之加重。多余的液体会淤积在肺部、下肢、胃肠道等部位，引发肺水肿、肢体水肿，患者进而出现呼吸困难、脚肿和食欲不振。而汤的成分大多是水，频繁喝汤，相当于持续往身体里灌水，使血容量增加，让本就疲惫的心脏负荷进一步加重。

同时，养生汤多为老火浓汤，其中有两个隐藏风险：盐和嘌呤。很多养生汤在炖的时候会加盐、酱料，肉类长时间熬煮，大量钠离子会溶解到汤中。钠会锁住身体里的水分，水分排不出去，加重水肿、升高血压，进一步加重心脏负担。哪怕喝起来不咸，肉类、骨头本身自带的钠也不容小觑。长时间熬煮的肉汤、骨头汤，嘌呤大量溶入汤中，容易诱发高尿酸、痛风；如果患者合并肾功能减退，代谢负担会更重，水分和代谢废物更难排出。此外，骨头汤并不“补钙”，汤里含量更高的是脂肪；对于合并冠心病的心衰患者，摄入过多骨头汤也不利于血脂管理。

陈蓉表示，从营养学角度来说，营养大多在肉里，不在汤里。汤里更多的是水、油脂、盐分和嘌呤，蛋白质很少。喝汤补身体，对心衰患者来说得不偿失。同时，频繁喝汤还可能诱发心衰急性加重。不少患者就是连续几天大量喝汤之后，出现胸闷气短、躺不平、夜里憋醒、下肢浮肿加重等情况。

陈蓉提醒，心衰患者不是完全不能喝汤，而是不建议频繁、大量喝老火浓汤。如果想喝汤，需要遵从医生的指导：一是少量浅尝，单次一小碗，摄入量计入全天液体总量，不要天天喝；二是撇净浮油，汤里最好少盐甚至无盐，不要放鸡精、蚝油、卤料等高盐调料；三是多吃肉，少喝汤，尽量不喝长时间熬煮的浓汤；四是喝汤之后留意自身感受，有没有气短加重、脚肿、体重上涨等情况。每天在固定时间称体重，若3天内体重增加2公斤，往往提示体内水潴留，要及时就医。