

前列腺增生症科普小知识

吴庚玖

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R697.3

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-078-01

随着年龄的增长,很多中老年男性都会出现尿频、尿急、夜尿增多或是急迫性尿失禁的情况,特别是随着我国人口老龄化的加剧,越来越多的中老年男性都会出现以上问题,那么这到底是怎么回事呢?其实这是前列腺出了问题,是由于前列腺增生造成的,那什么是前列腺增生?今天我们就和大家来聊聊。

1 什么是前列腺增生

前列腺增生症也被称之为前列腺肥大,是前列腺的一种良性增生。随着年龄的增长,其发病率逐渐上升,是中老年男性常见的疾病之一,目前前列腺增生的发病原因并未得到准确的阐明,但已知的是可能是由于身体随着年龄的衰弱而造成体内雄激素与雌激素的平衡水平失调造成,并与前列腺间质与腺上皮细胞的相互作用、遗传因素等相关。

2 临床症状

前列腺增生早期症状不明显,随着下尿路梗阻加重,病情逐渐加深导致症状逐渐明显起来,临床症状主要分为四种:储尿期、排尿期、排尿后期以及其他症状。

2.1 储尿期

在储尿期时,其主要症状为尿急、尿频、夜尿多等。(1)尿频、夜尿增多是早期症状,每次尿量不多但次数相对较多。之后膀胱逼尿肌失代偿,发生慢性尿潴留,膀胱有效容量降低,排尿间隔时间更短。如果伴有膀胱结石或感染,尿频将变得更加明显和痛苦。(2)急迫性尿失禁当发生下尿路梗阻时,50%-80%的患者有尿急或急迫性尿失禁。

2.2 排尿期

排尿期的症状包括尿梗阻,排尿困难和间歇性排尿。

随着腺体变大,机械性梗阻恶化,排尿更加困难,下尿路梗阻程度与腺体不成比例,因为在尿道阻力增加的情况下,患者排尿开始延迟了,排尿时间延长,距离不远,尿液分叉,排尿排不尽。若阻塞情况加剧,患者必须增加腹压来帮助排尿。腹压随着呼吸进行变化,尿流中断和淋漓。

2.3 排尿后期

排尿后期的症状包括排尿不尽,尿后滴水等。

尿液排不尽,同时残留尿液增加,而造成残留尿液是由于膀胱逼尿肌的原因。如残余尿量大,膀胱过度扩张,压力相对较高且高于尿道阻力,尿液则会自行从尿道溢出,也被称之为溢出失禁,但也有患者存在没有太多的残留尿液的情况,但在憋尿、感冒、吸毒、饮酒或有其他交感神经兴奋原因时会突然发生急性尿潴留。这种尿潴留症状可能会根据患者的自身情况变好而改变。也有一些患者可能始终会有首发症状则是急性尿潴留。

2.4 其他症状

(1)血尿。老年男性血尿的常见原因之一是毛细血管充血和前列腺粘膜上小血管的扩张以及腺体增大或与膀胱摩擦引起的牵引,这可能导致膀胱镜下或肉眼可见的血尿合同期间膀胱镜检查,导管插入术使用金属导管,以及在急性尿潴

留导管插入过程中膀胱突然减压,都容易导致血尿。(2)尿路感染。尿潴留常导致尿路感染,可出现尿急、尿频、排尿困难等症状,并伴有尿路感染疼痛。当继发于上尿路感染,发烧,腰痛和全身毒性作用发生。通常患者没有尿路感染的症状,但尿液中可能有更多的白细胞,或尿培养有细菌生长,应在手术前进行治疗。(3)膀胱结石。当患者下尿路梗阻,尤其是尿液残留时,尿液在膀胱内停留时间较长,可逐渐演变成结石。当患者有膀胱结石,尿路中断,排尿结束时疼痛,体位改变后可排尿等情况。(4)肾功能损害。造成肾功能损害的主要原因是输尿管反流,肾积水从而导致肾功能破坏,患者在就诊时的主要描述往往是食欲不振,血压升高、嗜睡、贫血等。因此,对于出现不明原因肾功能不全症状的男性老年人,应首先排除前列腺增生。(5)下尿路梗阻。由于肾积水造成的上腹部肿块或膀胱憩室充盈所造成的下腹部肿块。患者长期依靠增加腹压的形式来帮助排尿则会导致疝气,痔疮等。

3 预防方法

(1)禁吃辛辣和刺激的食物,原因在于其会导致性器官充血,也会使痔疮和便秘症状恶化,压迫前列腺,加重排尿困难。(2)不可抑制的尿液排除,抑制可导致膀胱过度充盈,因此膀胱逼尿肌张力减弱,排尿困难,易诱发急性尿潴留,因此,必须要正常排尿。(3)早春天气是反复无常的,而且这种情况经常寒冷,在冬季更是如此。因此,患者必须注意防寒,预防感冒和上呼吸道感染等,在冬季,更是如此。(4)酒可能引起前列腺和膀胱颈的充血和水肿从而导致尿潴留,因此需禁忌饮酒。(5)饮水过少,不仅会引起脱水,同时对排尿对尿路的冲洗效果产生不利影响,并且容易导致尿液浓缩形成不溶性石头也就是结石。所以晚上适当减少饮水,避免睡觉后膀胱充盈,在白天时应尽量多喝水,促进尿液的排除。

(6)不宜久坐,久坐会造成下体充血从而引起排尿困难。因此应适当参加活动,但注意不宜过量,过量的运动,会消耗中气,中气缺乏会导致排尿不足,容易引起尿潴留。(7)精神紧张、情绪激动或愤怒均会导致排尿困难或加重排尿难度的情况,因此需保持平稳愉悦的心情。

4 总结

前列腺增生,是常见的良性增生,是中老年男性常见的前列腺疾病,与人体雄激素与雌激素失调有关的,严重者会导致肾功能损害或尿结石,危害男性身体健康。因此需根据自身情况,若发现增生的相对应症状应及时前往医院接受检查,排除相关风险,早发现早治疗,同时日常生活中需注意排尿问题,保持良好的心情,多参加体育锻炼但不宜过多,戒烟戒酒并且忌辛辣刺激;冬季以及早春季节做好保暖防寒措施。白天多喝水促进新陈代谢的同时也能促进尿液的排除,晚上时应当减少饮水避免造成膀胱充盈。前列腺增生并不可怕,可怕的是发现了但不重视从而导致更严重的疾病发生,因此需了解相关疾病知识,一旦自身发现相关症状需及时就医,积极治疗尽早恢复健康。