

# 老年人前列腺常发这三种疾病 防治前列腺炎有哪些“好吃”的?

株洲市人民医院副院长 阳新华

随着我国逐渐步入老龄化社会,老年男性前列腺问题也越来越多,特别是各种广告媒体的不适当宣传,使得很多老年男性谈之色变。这里,我就大家关心的前列腺常见疾病做一概述,希望有助于大家对前列腺疾病有一个基本的认识。

前列腺是男性体内特有的一个重要生殖器官。它可以分泌前列腺液,这是精液的重要组成部分,具有营养精子、促使卵子受精的作用。人体其他器官可以得的病,比如炎症、增生、肿瘤等,同样也可以发生在前列腺,常见的就有前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌等。

## 前列腺炎 常表现为尿痛、尿频、排尿异常

1 这是成年男性中比较常见的一种疾病,青年比老年更多见。主要是由于病原体随尿液侵入前列腺,导致感染,在免疫力下降时发病,是一种可自行缓解的自限性疾病,严重时会导致不孕。常表现尿痛、尿频、排尿异常,急性发作时可伴有寒战、发热、疲乏无力等全身症状,有时还会有会阴部和耻骨上疼痛,甚至有发生急性尿潴留可能,但多数前列腺炎可能是一种症状轻微或全无症状的疾病,需要结合病史,化验前列腺液后才能诊断。治疗方法须有经验的泌尿专科医师采用个体化的综合治疗手段。由于前列腺为男性性器官,所以病人及媒体都非常关注,同时由于一些媒体夸大宣传,导致医生和患者都深受其害,所以常常出现简单、消极、盲目偏重抗生素治疗,甚至过度治疗的情况。

## 前列腺增生 引起排尿困难、尿频、血尿等

2 人身体中任何一个器官都会伴随人的不断成长,经历一个从小到大、发育到成熟直至衰退萎缩的过程。但前列腺比较特殊,目前研究表明,人的一生中,前列腺一直都在生长,直至增生,变成一个肥大的腺体。由此可以看出,前列腺增生是老年男性必然遇到的。它产生最主要的影响就是肥大的腺体对尿道造成挤压从而影响排尿。同年龄阶段的人,如果有前列腺增生,可能出现的临床表现不同。大的前列腺不一定出现排尿困难,同样小的前列腺也不一定不出现的排尿困难。临床医师判断病人需不需要治疗,除了要了解前列腺的大小之外,最重要看它对尿道挤压的程度,是否引起了排尿困难、尿频、夜尿多、血尿等不适症状,综合给出治疗方案,必要时可给予微创手术治疗。

## 前列腺癌 常表现为前列腺增生的症状

3 前列腺内恶性肿瘤,早期没有典型的表现,常常表现为前列腺增生的症状,主要靠医学检查来发现。前列腺癌的筛查指标中就有独一无二的一项——前列腺特异性抗原(PSA)。它只存在于人前列腺腺泡及导管上皮细胞胞浆中,不表达于其他细胞,使其具有良好的组织特异性,对早期没有症状的前列腺癌诊断具有重大意义。磁共振是判断肿瘤分期的重要手段,穿刺活检是确诊的“金标准”。前列腺癌进展较慢,治疗手段多(内分泌治疗、手术及放疗等),疗效好。因此,《中国泌尿外科疾病诊断治疗指南》上就建议年满45周岁健康男性,每年检查1次PSA。早发现,早治疗,通常都能得到有效的治疗,愈合良好。社会老龄化脚步越来越远,身边的老年朋友越来越多。很多老年男性朋友认为自己年龄大了,排尿不畅、尿无力、尿频、尿痛、夜尿多是正常的衰老现象,没有引起足够的重视。实际上随着年龄的增长,男性患前列腺疾病几率也随之增高,所以,建议中老年朋友每年定期体检身体,认真对待,及时到医院检查就医。



## 相关新闻

前列腺炎是危害男性健康的疾病,但是多数人对于这一疾病的护理方法不是很了解,那么前列腺炎患者吃什么比较好呢?

**1 苹果** 前列腺中含有一定量的抗菌因子,其主要成份是锌。人在患慢性前列腺炎时,锌含量明显降低,并难以提高。与常用含锌药物相比,苹果汁比含锌高的药物更具有疗效。

**2 西瓜** 西瓜性味甘甜,功能主要为清热解暑,生津利尿,非常适合前列腺炎患者和前列腺系列疾病患者。

**3 香蕉** 香蕉含有丰富的膳食纤维、糖分等营养成分,具有润肠通便功效,是一种特别适合伴有便秘的前列腺炎患者食用的水果。

**4 番茄** 番茄和胡萝卜里含有大量β胡萝卜素,它可以让你的身体汲取番茄里的番茄红素,可能将前列腺炎的几率降低32%。

**5 葡萄** 葡萄酒味道酸甜,具有很好滋阴生津,补气利尿的效果,适合前列腺炎患者。

**6 莲子** 取新鲜莲子15克,水煎服,连同莲子一起服用,治梦遗过多、前列腺炎。

**7 猕猴桃** 猕猴桃味甘、酸,可以健脾调中,消肿解毒。桃子不但含有丰富的营养成分,还含有抗肿瘤成分,经常食用可以有助于预防前列腺炎症发生前列腺癌。

**8 甘蔗** 甘蔗味甘甜,具有泻火解毒,除烦止渴的作用,常喝甘蔗汁对于治疗泌尿系统感染有很好的疗效。

**9 苦瓜** 维生素C含量丰富,有清热解毒、利湿、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。苦瓜能够治疗前列腺炎、尿路感染,凉拌、炒熟吃均可。

**10 荸荠** 取荸荠150克(带皮),洗净去蒂,切碎捣烂,加温开水250毫升,充分拌匀,滤去渣皮,饮汁,每日2次,可预防前列腺炎。

下列证件  
声明作废  
· 淞南市场地  
开004号熊友军遗  
失4302600046929  
号营业执照副本。  
· 易泰主遗失  
4302040013001620  
号就业失业登记证。  
· 株洲金防化  
学工业有限公司  
遗失 32566894-9  
号组织机构代码  
证副本。  
· 株洲市志诚  
渣土运输工程有  
限责任公司遗失  
J5520003339401号  
开户许可证正本。  
· 株洲佰佰文  
化传媒有限公司  
遗失财务专用章和  
法人私章各一枚。  
· 金法新遗失  
株洲江山置业有  
限公司发0183644  
号湖南省株洲市  
往来结算统一凭  
据。  
· 陈殊润遗失  
P430039820号出  
生医学证明。  
· 胜塘永明木  
工厂遗失  
4302211984031459  
33号临时税务登  
记证。  
· 株洲市世贸  
房地产开发有限  
公司遗失  
9143020077007415  
3A号营业执照副  
本。  
· 谢晓丹遗失  
4302041987102010  
2X号会计从业资  
格证。

晚报广告部 28881111

# 101岁唐质彬 103岁刘述英 祝全市老年人重阳节快乐

今天恰逢九九重阳。俗话说,只有千年树,难逢百岁人,晚报“株洲百岁老人”报道迎来101岁唐质彬老人和103岁刘述英老人。正巧,今天也是唐质彬老人的生日,二老分别通过晚报记者,向全市老年人送上祝福,重阳节快乐。

## 唐质彬:一辈子没和别人“红脸”



▲唐质彬一家人合照

今天,是家住石峰区杨古老社区的唐质彬老人的101岁生日。唐质彬性格随和脾气好,和老伴一直相亲相爱,与儿媳共同生活37年没有发生过矛盾。重阳佳节前夕,我们来到老人家中,倾听他的故事和长寿秘诀。

### 故事回放 相亲相爱的两夫妻

1916年,唐质彬出生在株洲县金盆(现位于天元区雷打石镇),她父亲是一名私塾老师。1938年,22岁的唐质彬嫁给了老乡刘亮科,婚后不久,刘亮科就去了南京读大学,唐质彬则一直待在夫家。1950年,刘亮科被分到常德澧县一家银行上班,唐质彬跟着一起过去了。唐质彬的儿子刘慎之说,父亲当时被分在乡里,一个月只能回来一次(休息4天),母亲则带着几个儿女住在县城。“母亲没有工作,平时不仅要照顾我们,还要通过织毛衣、打卵石、卖冰棍等方式赚钱补贴家用,非常辛苦。”“父亲有肺结核,为了不让他上火,母亲每次做饭都不会放太多辣椒,所以我们全家人的饮食习惯都比较清淡。”刘慎之说,父亲对母亲也比较体贴,每次放假回来,都会抢着洗衣服、洗被子,还会买煤、买米等。之后,唐质彬的儿女们相继出来工作,刘亮科也于1973年退休,夫妻俩便回到伞铺生活。当年常遭县一家银行上班,唐质彬看望父母,开展家庭聚会,家庭氛围十分和谐。1980年,在株洲化工厂上班的刘慎之将父母接到石峰区居住,他父亲于1986年去世,刘慎之夫妻俩则一直陪着母亲住。“父母的感情很好,虽然没有轰轰烈烈的爱情故事,但一直相亲相爱,从来没有吵过架。”刘慎之说,虽然他搬过几次家,但母亲一直将父亲的遗照挂在她的卧室,时不时要念叨一下。

### 长寿秘诀 她从不计较,平时很爱干净

唐质彬的小女儿刘飞蓉介绍,母亲性格温和,从不计较,心态非常好。“母亲和儿媳一起生活了37年,她们从来没有发生过矛盾,关系处得很好,这一点非常不容易。”刘飞蓉说,由于受了母亲的影响,家里几个子女的性格大都差不多。唐质彬的儿媳翁小青说,婆婆不仅性格好,还把她当女儿一样看待,有什么好吃的都要留给她,这样的好婆婆还是不多见。现在,唐质彬的早餐为麦片、面条或者稀饭,由于牙齿脱落,中饭和晚饭一般吃比较软的米饭,菜主要是较软的米豆腐、白粒丸、碎肉等。“婆婆每天都是自己吃饭,食欲还不错,她有时还要吃点蛋糕、蜂蜜水等‘零食’。”翁小青说,婆婆的作息比较规律,在家里经常活动手脚,每天都会梳头发,很注重养生。另外,唐质彬非常注意卫生,一日三餐后都要洗脸,睡前都要泡脚,睡的被套、床单和枕巾也要家人定期清洗。记者采访结束时,已经临近中午,唐质彬紧紧握着记者的手,不停地讲,“你吃了饭再走咯”。(记者 刘玺 图/文)

## 刘述英:人生屡遭挫折却乐观豁达



▲刘述英与家人合影

婆媳关系,在男人眼里,也许是最难处理的事情。但在石峰区周家坨生活区这一片,提起李金桃,邻居们无不竖起大拇指。她没有做过啥惊天动地的大事,只是悉心照顾了婆婆刘述英44年,给了老人一个幸福的晚年,老人今年103岁了。

### 故事回放 29岁丈夫意外离世,又遭遇丧女之疼

李金桃说,婆婆籍贯在湘潭,她嫁过来后没有见过公公。早在婆婆29岁时,公公就意外去世了。当时,两人育有三个女儿和一个儿子。“婆婆说当时很多人劝她改嫁,这么年轻守了寡,家里没个男人撑不起一个家。”李金桃说,但婆婆心疼孩子,没有答应。一个女人,面对田间的高强度劳作,几次晕倒在田里,可不耕作没有收入来源。1955年,在亲戚的介绍下,刘述英便独自一人去长沙做工,而后给人做保姆,她的孩子们只能寄养在亲戚家。然而两个女儿,却因患病,陆续离开了刘述英。面对至亲的相继离世,刘述英屡遭打击和挫折,在短时间的消沉后,她知道还要继续务工,因为还有一双儿女需要养。1973年,刘述英辞去了保姆的工作,来到株洲与儿子住在一起。这也是刘述英与李金桃正式生活在一起。

### 长寿秘诀 儿媳认为是生活习惯和家庭氛围

103岁的刘述英,是石峰区周家坨生活区最年长的老人。之前,只要天气尚佳,儿媳李金桃都会搀扶着她来院子散步,与老邻居们话家常。近段时间,老人因身体不适,只能在家卧床休养,老邻居们只好上门看望。李金桃说,婆婆生于1914年,今年103岁了。在婆婆100岁之前,身体都还行,能够自己走动,可过了100岁尤其是今年春节后,时常感冒、犯困,只能在家休养,希望婆婆能赶快康复。听到记者来了,在卧室休息的老人站起来,李金桃赶紧上前搀扶到客厅坐着。她说,尽管现在听觉减弱了,别人讲的话也听不太清楚,可婆婆仍喜欢坐在人群里,看着大家开玩笑聊天,脸上总是笑眯眯的。左邻右舍也都很喜欢她。提起婆婆长寿的秘诀,很多人问过,李金桃认为主要是两个原因。一是婆婆生活习惯很好,一直是早睡早起,饮食很规律,从不挑食,年纪大了,早餐一般吃桂圆红枣稀饭;二是家庭氛围很好,虽然家里经济条件很一般,一家四代七个人挤在80多平米的房子内,可我们一家人很亲近,和气的家庭氛围,尊老孝亲的家风家教,儿女们承欢膝下,婆婆自然心情愉快。李金桃自称,很多人认为婆婆长寿是因为她孝顺,其实这只是小部分的原因。李金桃说,外面总说她照顾婆婆四十多年,其实不然,婆婆是个很传统的中国女人,善良、豁达、顾家,对待她如同亲生女儿一般,很心疼她。没有婆婆,这个家不会如现在这般和谐、温暖,婆婆教会她如何待人处事。这时候,刘述英小声开口说道,她是遇到很多挫折,但人总是要向前看,遇到事儿一蹶不振影响的是自己和身边人。(记者 陈驰 图/文)