

医生强调：最伤前列腺的行为，除了憋尿，还有频繁地去做这4件事

李大爷今年63岁，最近半年来他的睡眠非常不好。原先不起夜的他莫名开始起夜，最早只是起来一个一两次，发展到现在经常一晚上会起来三四次。

随着起夜愈发频繁，严重影响了他的正常睡眠。白天昏沉乏力，连下象棋时都打瞌睡，老棋友笑他“老了肾虚”，他面上讪笑，心里却臊得慌，偷偷买了几盒补肾药。

但他不好意思去医院检查，觉得有点难以启齿，害怕被人用异样的眼光看待。直到某个寒夜，他连续五次起夜后浑身冷汗，小腹胀痛如石，才咬牙戴上口罩帽子去医院。

诊室里，医生听完症状直接开了前列腺指检，冰凉的触感让他浑身僵硬。报告单上“前列腺癌中期”几个字刺得他发懵——他从不抽烟喝酒，怎么偏偏得了癌？

一、健康“男”题，这种癌症死亡率在激增！

前列腺癌是指发生在前列腺上的上皮恶性肿瘤，是男性泌尿生殖系统最为常见的恶性肿瘤之一。因该症在在没有明显的临床

症状，很容易被误认为是前列腺增生、前列腺肥大等良性疾病，以至于延误最佳的治疗时机，我国约有7成的患者确诊时已经处于局部晚期或发生了扩散转移。

一旦病程发展到晚期，治疗起来难度很高，且预后不佳。该症的发病率会随着年龄的增加而增加，50岁后快速上升，在85岁时发病率和死亡率都会达到巅峰。我国现阶段老龄化问题严重，这会让前列腺癌的发病率显著提高。

《柳叶刀》杂志上发布的研究指出，随着预期寿命提高、年龄结构变化，预计前列腺癌发病率会持续上升。发病率将从2020年的140万例增加一倍，预计到2040年会有近290万例；死亡人数则会从37.5万增加到近70万。

除了年龄，前列腺癌的发生还与遗传、环境相关，家族内有相关病史的男性，发生前列腺癌的风险较普通人要增加不少；还有就是身体肥胖、吸烟、长期酗酒等，也会增加前列腺癌的发生风险。

二、摧毁一个男人的前列腺，5个坏习惯你中招了吗？

男性在日常要多注意前列腺健康，从生活中的细节去进行改变，这几件事一定要避免。

1、辛辣食物

辛辣的食物会刺激前列腺充血，导致前列腺炎的发生风险增加。尤其是长期食用辛辣食物，风险会显著增加。

2、经常憋尿

憋尿时膀胱处于过度充盈的状态下，会让前列腺受到压迫，时间长了之后很可能会诱发前列腺肥大。

3、情绪差

现在大家的生活压力都比较大，长期处于焦虑、烦躁的状态下，会导致内分泌功能异常，进而让前列腺循环变慢，增加前列腺疾病的发生率。

4、不节制

短时间内多次进行性生活，很

容易导致急性前列腺炎发生。或是有欲望时没有及时纾解，可能会导致前列腺液囤积，也会诱发炎症。

5、长期挤压

长期久坐不动、骑自行车或是穿着紧身裤，会让前列腺受到挤压，导致局部血液循环障碍，让前列腺被动充血，也会增加前列腺疾病的发生风险。

三、男性出现这4个症状，小心是癌来临

前列腺癌早期虽然没有特异性表现，但仔细观察还是有迹可循的。因前列腺位置特殊，一旦出现问题会影响到泌尿、生殖系统，这几个症状相对常见。

1、排尿困难

癌症入侵前列腺时会让腺体变大，进而给尿道带来明显的压迫感，表现为排尿困难。随着病程发展，症状会越来越严重，甚至尿不出来。

2、神经症状

前列腺癌扩散到脊髓、压迫神经时会让患者出现下肢麻木、无力以及大小便失禁等症状。

3、骨痛

前列腺癌是较容易发生骨转移的癌症，尤其是脊柱、骨盆以及肋骨，部位，发生转移后会有明显的疼痛感，夜间疼痛感会加剧。

4、夜尿增多

在无缘由的情况下，突然出现夜尿增多的症状，很可能是前列腺出现病灶压迫尿道所致，发现该症状后要及时就医。

建议年龄>50岁的男性或是>45岁家族内有相关病史的男性，每年应进行PSA检查，检查结果出现异常时要及时进一步检查，明确诱因，做到早发现早治疗。

前列腺癌在老年男性身上的发病率很高，对此一定要引起重视，发现异常及时就医，切不可讳疾忌医。

孩子突然又吐又拉，是诺如吗？应对方法看这里

春季万物生发，但也是病原体活跃的季节。当孩子出现发热、呕吐、腹泻等症状时，一些家长会慌张无措。孩子可能是什么病因？怎么治疗？有哪些注意事项？如何预防？

孩子突发呕吐腹泻伴发热，可能是什么原因？

孩子出现发热伴有消化道症状，除了积食、受凉等因素以外，还需警惕肠道感染所致。通常容易引起肠道感染的病原包括细菌和病毒等，冬春季节病毒感染更为常见。

孩子年龄小且症状持续，需及时就诊，完成血常规和便常规等检查协助诊断。有条件检测病原的医疗机构还可行病原检查。

常见的引起儿童胃肠炎症状的病毒感染有哪些？

常见的有诺如病毒和轮状病毒，两者的主要区别如下图所示。

此外，腺病毒、柯萨奇病毒等也可能引起儿童肠道症状。

孩子呕吐腹泻，如何居家护理？

病毒感染引起的胃肠炎通常为自限性疾病，有自愈性，目前尚无有效的抗病毒药物。多数患儿发病后症状轻，经对症补液、退热、清淡容易消化的饮食（米汤、米粥、细面条等），可逐渐恢复。

如因呕吐腹泻，出现尿量减少、尿色深、乏力等，提示可能存在脱水症状，此时不要急于进食，可能会增加胃肠负担导致再次呕吐，补液防脱水才是关键。

当恶心呕吐症状发作时需暂缓经口补液，待症状有缓解后，再尝试口服补液盐进行补液。

提醒家长朋友，要注意按照补液盐说明书规定的配比标准冲服，口服的量可遵循少量多次，逐渐增加，直到尿量和食欲逐渐恢复。如不能服用补液盐，必要时可选择静脉输液补液治疗。

需要注意的是，1岁以内小婴儿对于腹泻呕吐的耐受能力差，应及时就诊，避免发展为严重脱水、酸碱平衡紊乱等情况，引发其他并发症。

严重脱水有哪些表现？

精神反应弱、皮肤干燥、眼窝凹陷、尿量显著减少、血压下降，甚至出现躁狂、晕厥、抽搐等，说明体内已经失去大量水分和电解质，病情危重，应立即送医救治。

孩子什么情况下需要使用止泻药？

如出现频繁（每天3次以上）水样便，建议遵医嘱剂量服用蒙脱石散减少肠道内水分流失、吸附肠道内病原体。

孩子腹泻呕吐，需要服用头孢吗？

冬春季节肠道感染以病毒居

多，头孢等抗菌药物对单纯的病毒感染无效。是否存在肠道细菌感染，需进行血常规和便常规检查以综合判断。

因此，切勿自行服用头孢等抗菌药物，是否需要服用，应遵医嘱进行。

出现哪些情况需要及时就医？

如出现发热及吐泻症状持续1天无好转，或患儿精神萎靡、尿量明显减少、伴有持续腹痛等情况，需要及时就医。

如何预防肠道感染的发生？

通过加强个人卫生、注重饮食安全、环境消毒等措施，可有效降低肠道感染风险。

在家庭中，家长和孩子们需要注意以下几点：

1、保持手卫生，饭前、便后、加工食物前正确洗手。自来水打湿并肥皂揉搓至少20秒后，流水冲洗双手。含酒精消毒纸巾和免洗手

消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

2、注意饮食卫生，蔬菜瓜果彻底洗净；烹饪食物要煮熟，砧板、刀具要做到生熟分开。

3、做好环境清洁和消毒工作。如有家人感染，有条件的家庭应做到隔离或创造条件隔离。如果大人感染，要避免带病为他人准备食物。诺如病毒对高温敏感，餐具、衣物等可通过煮沸或高温蒸汽消毒。要重点保护好孩子和老人。

房间内定期开窗通风，对经常接触的物体表面，使用含氯制剂（如84消毒液等）进行消毒，如门把手、电灯开关、键盘和共享设备等。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。

4、规律作息、适量运动，避免疲劳和暴饮暴食，保持科学健康的生活方式，可以增强身体对病毒的抵抗能力。

针灸师
王素华
Suhua Wang



二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠，抑郁，焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师

2. 山西医科大学本科

3. 徐州医科大学硕士

4. 青岛大学附属医院工作十余年

5. 美国中医诊所工作七年



电话：571-317-1697 or 240-788-2233

网址：www.acusuhuaherb.com 邮箱：suacu2021@gmail.com

地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：

心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：

面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：

雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：

针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161

www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

3-100

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

3-096