



大冬天一晚上起夜三五次 手术后重回一泄千里的畅快

保护泌尿系统健康,专家建议勤喝水多排尿多运动



本报记者 刘干
通讯员 陈瀛 金薇薇

如果把人体比作是一座大厦,那泌尿系统就是负责净化排污的“下水道”,现代人生活节奏快,压力大,尿频尿急、夜尿频繁、排尿困难……这些症状都提示你中招泌尿系统疾病了。

浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)泌尿外科主任刘渊介绍,泌尿外科就诊患者中结石和前列腺增生最多,两类疾病的手术量占到了泌尿外科手术总量的60%,特别是冬天气温低,喝水少、容易憋尿,更增加了泌尿系统疾病发作风险。

夜尿三五次每次10多分钟,70岁大爷有个“难言之隐”

刘渊曾接诊过一对六七十岁的老夫妻,唐奶奶和鲁大爷,俩人一进诊室就互相埋怨。

“叫你早点来看,就是不来,害得我天天睡不好,你再不治我就要生大病了!”唐奶奶说,入冬以来,老伴每晚起夜三五次,每次小便都折腾10来分钟,本来就睡不好的她就只能睁着眼失眠到天亮了。

“我也没办法啊,夏天的时候其实还好的,冬天就要命了,我现在都尿不出来了,你还怪我,真没良心!”鲁大爷反驳道。

鲁大爷告诉刘渊,今年冬天来临后,他觉得解小便越来越费力了,尿线细得像牙签,淋漓不尽,有时候还会把马桶和鞋子弄脏。

详细了解病史后,刘主任给鲁大爷开了相关检查,B超显示鲁大爷尿潴留严重,膀胱残余的尿液达到了500ml,而正常情况下有300ml尿量就得去排尿了,引起尿潴留的原因是前列腺已经肿大到正常的一倍多,严重压迫膀胱出口和尿道。

“你这是典型的前列腺增生,天气冷,活动少,血液循环慢了,前列腺充血和水肿容易加重。”刘渊先安排鲁大爷去放置导尿管缓解症状,趁着间隙,劝说唐奶奶要多理解老伴。

“就像女人年纪大了会长皱纹,男人年纪大了前列腺会增生。病是良性的,但要是重视,拖久了会导致膀胱结石、肾积水,甚至引起肾功能衰竭,目前这个情况要尽快手术。”刘渊说。

术后排尿畅快仿佛年轻20多岁,教你5招保持前列腺健康

一听说要在隐私部位动刀子,鲁大爷吓了一跳:“刘主任,要是做手术,会不会对那个功能有影响,会不会尿失禁啊?”

“不用担心,手术就是通过内窥镜把增生的组织电切后从尿道取出来,创伤小,可以快速解除尿道压迫症状,术后出现尿失禁的概率很低,基本不影响性功能。多数患者术后尿路刺激症状改善了,休息好了,性功能反而能得到改善。”

刘渊详细科普了以上手术原理和预后情况,鲁大爷的思想包袱终于卸下,同意手术了。

整个手术持续了1小时,术后,鲁大爷感到排尿通畅,他激动地说:“太感谢刘主任了,我好像年轻了20多岁,解小便再也不是一件痛苦的事情了,以后我和老伴都能睡个安稳觉了!”

随着人口老龄化程度加剧,前列腺增生在中老年男性群体中的患病率持续增高。

刘渊主任提醒,60岁以上男性半数以上都患有前列腺增生,如果出现尿频、夜尿增多、排尿困难、尿不尽时,建议到泌尿外科进行相关检查。

那么,男性平常如何保持前列腺健康?

刘渊建议,第一,每天要喝1500~2000ml的水,发挥



刘渊主任在为患者看诊

排尿对尿路的冲洗作用,减少前列腺细菌;第二,日常一旦膀胱充盈有尿意就要及时排尿,防止憋尿诱发急性尿潴留;第三,避免饮酒,少吃辛辣刺激食物;第四,性生活要节制,工作上不宜过度劳累;第五,要注意保暖,保持会阴部清洁,坚持做提肛运动,强化盆底肌肉力量。

63岁大姐疑似早孕反应,一查竟是输尿管结石惹祸

都说结石痛发作起来要人命,刘渊说,有些潜伏在体内不痛不痒的小结石反而更危险。

“泌尿系统结石大多数在肾脏中产生,如果石头都安分守己地待在肾脏里,短时间并没有太大危害,但要是结石较小,活动范围变大,反而更容易卡在输尿管,引起梗阻,甚至诱发感染性休克或者肾功能受损。”刘渊主任表示,冬季气温逐渐降低,更要警惕泌尿系统结石发作,其中,最典型的症状就是突发肾绞痛和血尿。

两个月前,63岁的张大姐(化名)在聚餐后感到短暂的腹痛,没过多久,又出现了早起恶心、呕吐。这种反应持续了一周后,女儿熬不住了:“老妈,你这是怎么了,跟怀孕了似的。”

张大姐被问得一头雾水:“可能就是老胃病,我去消化科看看。”做完胃镜检查显示没有问题,她又去看妇科,也没

问题。

又过了几天,张大姐晨起上厕所,出现了血尿,随即左腹部疼痛明显,连腰都直不起来,紧急被家人送到了浙江省中山医院急诊。

经过一系列详尽检查,终于真相大白——原来是肾结石掉进了输尿管。

张大姐转入了泌尿外科治疗,当务之急,要赶紧把石头取出来。但B超显示,这颗结石直径1.3cm,正常输尿管平均直径2~4mm,直接取出来自然是行不通的,刘渊主任决定采用输尿管软镜钬激光碎石技术处理结石。

上周,手术仅花了半个多小时就顺利完成,结石被碎成3小块全部吸出,张大姐清醒后拔掉导尿管,尿液排出就通畅了。术后第二天,张大姐就开心地跟着女儿和丈夫出院了。

泌尿系统结石重在预防,40+人群体检这两项不可少

小小的结石,却惹出了一段啼笑皆非的误会,张大姐走了不少弯路,差点贻误治疗。出院时,刘渊特地嘱咐张大姐,要多喝水,多运动,防止结石复发。

“泌尿系统结石重在预防,最好的办法就是多喝水,喝白开水,浓茶、酒、咖啡要少喝。”刘渊主任解释,多喝水可增加尿量,稀释尿中的结晶,促使细小结石排出,平常还要均衡饮食,少吃含草酸、钙较高的食物,如动物内脏、豆腐

等。

“此外,适当的运动也是预防结石的一个重要手段。一般40岁以上的人群,我们建议每年做一个泌尿系B超和尿常规,以判断是否患上泌尿系统结石。”刘渊提醒。

冬季关爱中老年朋友泌尿系统健康,刘渊主任为钱江晚报读者送出5个专家号,扫码(左侧)关注浙江大健康微信,发送关键词“泌尿”即可报名。

