



您了解经尿道双极等离子电切术吗?

——市中心医院(铁路医院)泌尿外科专家王海专访

□本报记者 王莹莹



本报记者:请问什么是经尿道双极等离子电切术?
王海:经尿道电切术是通过双极回路产生一种射频能量,将电切组织周围的导电介质转化为等离子体,打断组织内有机分子键,将组织汽化切除达到治疗效果。

本报记者:这项技术的优势体现在什么地方?
王海:经尿道电切术是前列腺增生和膀胱肿瘤治疗最有效的手段,该手术方式较传统电切手术具有热穿透小,切口碳化少,组织损伤小等特点。患者术后尿路刺激症状轻,术后膀胱冲洗时间和留置尿管时间均较传统手术方式明显缩短。术

后2-3日即可下床活动。术中采用双极回路及低温切割,组织切割面温度仅为40-70℃,电凝组织发白,极少碳化,而传统电切术温度可达400℃,热损伤较大,恢复慢,住院时间长。等离子电切术减少了术中出血和术后焦痂脱落导致再次出血。

本报记者:经尿道双极等离子电切术治疗前列腺增生的效果如何?
王海:前列腺增生是老年男性常见病,发病率很高,主要症状有尿频、夜尿多、排尿困难等,如不及时治疗,还会出现肉眼血尿、膀胱结石、泌尿系感染、腰酸背痛、痔疮、尿潴留、肾功能衰竭等并发症,严重影响患者生活质量,并最终危及患者生命。

手术治疗是前列腺增生症状严重时的最终解决方案。手术方式有多种,大致可分为开放手术及经尿道微创手术两大类。传统开放手术需要在下腹部开刀治疗,出血多,恢复慢,痛苦,术后并发症较多。传统电切手术热损伤大,恢复慢,术后膀胱刺激征较重,常常需止痛药物辅助治疗。因此,开放手术仅在前列腺特别巨大时才被临床大夫采用。

经尿道微创手术主要有前列腺电切术和激光前列腺切除术两种,而经尿道前列腺电切术一直是前列腺增生手术治疗的“金标准”(即效果最好),双极等离子电切术的出现进一步巩固了其“金标准”的地位。现在,等离子前列腺电切术,医生只需将等离子电切镜通过尿道插入即可完成全部手术操作,操作技术熟练,病人恢复快。

手术特点:
1.非开放性手术:手术后病人身体上看不到刀痕,是经尿道前列腺切除术的一大特点。医生只需将等离子电切镜通过尿道插入即可完成全部手术操作,不需要切开皮肤等外层组织,术后也不需留尿管。

2.手术时间短:等离子电切镜插入后尿道即能直达前列腺组织,省略了切开和缝合多层组织的操作程序,节约了很多时间。而且较传统电切术热穿透少,一步到位电切增生前列腺组织,术后恢复快,基本无术后疼痛。

3.手术创伤小:由于经尿道前列腺电切术是非开放性手术,手术时间短,对患者的打击较开放性手术自然要小。一些患有开放性手术的高龄患者,部分有全身合并症的病人也可以接受这种手术。手术安全、快捷、出血很少、恢复较快。

4.电切术可以重复进行:不单对前列腺增生过大的患者可采用分次经尿道电切术最终完成整个增生前列腺的切除手术;而且对于开放性前列腺切除术有组织残留,症状不能缓解,或者经尿道电切术后症状复发者,仍可以进行电切术或者再次电切术以解除梗阻。另外,其它各种原因引起的膀胱颈梗阻也可以通过经尿道电切术解除梗阻。

综上所述,经尿道前列腺等离子电切术是一种安全性高,并发症少,疗效确切的手术方法,是公认的治疗前列腺增生及膀胱肿瘤的金标准。双极等离子电切术在手术安全、术后恢复等各方面均具有明显优势,更安全、更高效,并且可以对高危前列腺增生患者及膀胱肿瘤患者进行手术治疗。

本报记者:手术前患者会出现紧张心理,这会影响到手术效果吗?
王海:临床中,不少患者会产生交流和恐惧的心理。主要原因多是对手术过程的陌生和担心,手术是否顺利进行及手术后有何并发症、后遗症等。这是由于手术患者对疾病和即将施行手术缺乏认识,对手术可能发生的情况及预后不清楚,而急于了解与自身安危有关的问题,从而产生心理冲突。这些是手术前患者普遍存在的心理障碍,将影响患者的生理功能,影响手术效果。因此,术前医生和护士要与患者建立良好的医患关系,与患者进行有效的交流,提供更多的关爱,使其能以良好的心态接受手术。

本报记者:手术前患者会出现紧张心理,这会影响到手术效果吗?
王海:临床中,不少患者会产生交流和恐惧的心理。主要原因多是对手术过程的陌生和担心,手术是否顺利进行及手术后有何并发症、后遗症等。这是由于手术患者对疾病和即将施行手术缺乏认识,对手术可能发生的情况及预后不清楚,而急于了解与自身安危有关的问题,从而产生心理冲突。这些是手术前患者普遍存在的心理障碍,将影响患者的生理功能,影响手术效果。因此,术前医生和护士要与患者建立良好的医患关系,与患者进行有效的交流,提供更多的关爱,使其能以良好的心态接受手术。

立秋已过,天气还是有点热。季节交替之时是各类疾病容易乘虚而入的时节,但只注意合理饮食和适量运动就能提高人体免疫力,有助于抵御各种疾病。在饮食原则上,有的食物少吃,有的食物多吃。

少吃精制多粗粮
市中心医院(铁路医院)健康专家称,慢性代谢病与食物有直接关系。糯米、精面粉好,但加工中却去掉了富含B族维生素、钙、钾、铁和膳食纤维的外皮,容易导致维生素、微量元素缺乏。而小米、高粱、山药、芋头等五谷杂粮的营养素却很丰富。所以,物质生活好了可不要忘记粗粮的好处。粗细搭配,才能保证足够的营养摄入。

少吃加工好的熟食
市中心医院(铁路医院)健康专家建议市民,加工熟食买回来后,无需太多复杂步骤即可食用。但是,偶尔吃还可以,千万别别加工熟食占餐桌半壁江山。

制作热肉时,会添加亚硝酸盐用于防腐。虽然这样一来口味更好,大量食用却会让人摄入过多的亚硝酸盐。亚硝酸盐进入人体后会分解成亚硝胺,对身体健康不利。

加热烹调食物会破坏营养素,包括维生素、蛋白质、脂肪、活性酶(又叫酵素)和有益菌类等,同时还会增加代谢负担。



多吃瘦肉少吃肥肉
肉类是指鸡、鸭、鹅、鸽及野生禽类动物。各种肉类营养成分大致相近,和畜肉的营养成分也比较相似。禽肉含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素。由于禽肉纤维组织较柔软,脂肪分布均匀,所以禽肉比畜肉鲜美,且易于消化。

而畜肉中所含的饱和脂肪较多,胆固醇含量也很高。但七来说,家禽类鸡、鸭、鹅等含脂肪少与饱和脂肪的相似,可以保护心脏。因此,建议多吃禽类少吃畜肉。

多吃绿色少吃白色
蔬菜颜色分绿色、红黄色、白色。颜色越深的蔬菜,所含胡萝卜素和维生素越多,相反所含越少。所以,蔬菜营养从颜色也可以略知一二。绿色蔬菜富含维生素C、叶酸等物质。

市中心医院(铁路医院)健康专家提醒,多吃高纤维、高矿物质的食物,可以补充人体维生素和无机盐的不足,同时还可充分满足人体肝脏的需求。比如芹菜、芹菜、菠菜等可起到清热解毒、凉血明目、健脾开胃等作用,同时适当吃些葱、姜、蒜,可以祛阴寒,具有杀菌防病功效,减少季节性疾病的发生。(健康 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

秋雨绵绵,天气也变凉快了一些。如果赶上周末下雨,大多数人都会选择先睡一觉,然后睡醒后再起床。这种睡眠我们称为“白噪音”,但这种噪音并不白噪音,而是一种噪音。这是为什么?难道雨声特别想睡觉是得了什么病吗?其实不然。下雨天想睡觉,是有科学依据的,是符合人体生理的。

下雨时,空气中的水汽比较多,平均分子量减少,导致气压降低,氧气的含量相对减少,这样就会让我们的大脑出现缺氧,交感神经兴奋性降低,而副交感神经兴奋性增高,使人进入一种放松、困倦的状态。这时如果躺下休息一会儿,以减少氧气的消耗量,也可以缓解下雨前胸闷的感觉。

另外,人体的松果体分泌一种与睡眠有关的物质——褪黑素,它的特点是随着光照强度的变化而分泌。褪黑素在黑夜或者光线暗的时候分泌,白天由于光照强度高分泌减少,环境变得昏暗,这时松果体分泌的褪黑素增加,让人产生困倦。(冬梅 整理)

下雨天的雨声是一个有节奏的响声,这种声音就好像是一种催眠曲,可以促进人的一种放松,有研究表明,当雨声进入人脑时,会产生α波,这样的状态使人体进入一种放松的状态。(冬梅 整理)

少贴秋膘不等于猛吃肉

立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?市中心医院(铁路医院)专家建议,入秋后要防“上火”、燥热、“贴秋膘”不等于吃肉,应根据自身状况,平衡饮食。

市中心医院(铁路医院)专家认为,无论“三伏贴”还是“贴秋膘”,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阳气收敛,易致阴阳失衡,且上寒下热,因此应尽量让身体的阳气保持在一个相对较高的水平。

那么贴秋膘是否等于多吃肉?市中心医院(铁路医院)专家认为,“贴秋膘”不等于只增加肉类、脂肪的摄入,“以肉贴膘”,而要结合自身营养状况,吃得健康。此外一些地方有“贴秋膘”的习惯,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

市中心医院(铁路医院)专家提示,虽然是秋天,人们“食肉”的行为随处可见,例如对空调的过度使用,饮食上“食寒饮冷”等,建议不要贪凉,避免影响自身的调节能力。

此外,市中心医院(铁路医院)专家称,贴秋膘并非对每个人都必要和适用,要根据年龄和不同性别的人需要调整身体状态制订合理的饮食计划。如果前提重处于正常饮食内,营养过剩也不存在不足,并不一定要额外贴秋膘,注重日常健康饮食即可。(冬梅 整理)

这样泡脚秋天少生病

双脚是人体穴位最密集的部位之一,用温水泡脚能更好地刺激经络,调节人体的脏腑机能。

如何选择泡脚的最佳时间?
市中心医院(铁路医院)中医专家称,



以微汗出为宜。泡脚最佳时间是每晚睡前(21-22时),水温40℃-45℃为宜,泡脚时间不宜过长(15-20分钟)。

根据身体状况添加“料”
市中心医院(铁路医院)中医提醒,若是怕冷怕寒,生姜、艾叶泡脚则是不错的选择,尤其是外感寒凉,有身痛、头痛、无汗怕风等症状的人,在不初期,用生姜泡脚可快速改善症状;

对于四肢乏力、发困、食欲差的人来讲,可以在热水中加上伸筋草20克、苍术20克、白术20克;

对于有骨质疏松的中老年朋友泡脚水里可以加入杜仲20克、川断20克、补骨脂20克,可以补肾强筋骨;

容易手脚冰凉的人,可以在水里加肉桂15克、鸡血藤20克;有高血压的患者可加葛根30克、白芍15克等,以清肝柔筋、辅助降压;

市中心医院(铁路医院)中医专家称,如果有非感染性的无脓性湿疮等,可用食盐泡脚加金银花、食盐具有清火、凉血、金银花具有解毒等功效。

用热水泡脚的注意事项
市中心医院(铁路医院)中医专家称,饭前、饭后30分钟不宜进行足浴;

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

市中心医院(铁路医院)中医专家特别提醒市民,足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤损伤者也不宜泡脚。(冬梅 整理)

泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松;水温要保持适宜,尤其是糖尿病人泡脚水温不宜太高,经期妇女也不宜足浴;

心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚;

餐后半小时的那些事

人到35岁,身体正在慢慢走向衰老,要想通过养生提高身体各项机能,关键一定要抓住一个养生黄金期,饭后半小时。另外,餐后半小时,分别适合做些什么呢?

餐后半小时,我们可以吃一些富含维生素丰富的水果,可以提神醒脑。比如猕猴桃、草莓等。另外,还可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧,从中医理论上讲,饭后20分钟左右,可使胃肠蠕动,促进消化。

这里有人体最重要的穴位三里,俗话说常拍三里,胜吃老母鸡。

很多中老年朋友习惯早上锻炼,但是吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很容易引起消化不良,还会引起腹痛或胃食管反流。

午饭后半小时内是调整身体和精神状态的关键时刻,俗话说中午不睡,下午崩溃。中午打个盹可以缓解压力、提高记忆力,即使十几分钟,效果也立见。对于那些午后饭量不佳,饭后容易犯困的人来说,可以促进胃肠蠕动和消化液的分泌。

晚餐后的半小时,需要减肥的朋友,可以在这段时间里进行简单的活动,既可以有效减重,又不会对消化系统造成负担。饭后半小时多喝水,能够加强身体的消化功能,帮助脂肪的代谢。

市中心医院(铁路医院)中医专家提醒,饭后不要急于洗澡和泡脚,这样会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使胃肠的消化功能减弱,建议最好先休息1-2个小时。不要马上进行剧烈运动,如跳广场舞、打拳。

(健康 整理)

秋凉了 这些部位不要受冻

秋天这个季节,身处室内不感到有些凉意。这个时节,人容易受寒,感冒或引起胃肠道感染,由于降水减少,不少人还会出现“凉燥”现象。

寒邪,三个部位不能冻。不少人觉得,这是难得的清爽季节,中午时分气温依然很高,所以依然穿着凉鞋、短袖短裤或者裙装,感受秋风拂面的感觉。虽说有“春捂秋冻”的说法,市中心医院(铁路医院)中医专家提醒,身体有三个部位不能“秋冻”。

首先是头部,头部为诸阳之会,如果保护不好,阳气会丧失,头部感觉凉凉,向下容易引起脚部症状的感冒,向上则会引发脑血管收缩,不利于脑部供血。

第二个是腹部,腹部有很多重要经脉,如脾胃经、肝胃经等,任冲督三脉起于腹部内。此处受凉会引起腹部经气阻滞不通,对脏器功能都会有影响。

第三个是脚,“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,由于双脚距离心脏最远,如果脚部受寒,则血液流动滞涩,全身血液供应将出现不足,脏器功能而受累。(大英 整理)



秋凉了,这些部位不要受冻。手脚冰凉,是血液循环不畅的表现。可以通过泡脚、按摩等方式来改善。

秋凉了,这些部位不要受冻。手脚冰凉,是血液循环不畅的表现。可以通过泡脚、按摩等方式来改善。

秋凉了,这些部位不要受冻。手脚冰凉,是血液循环不畅的表现。可以通过泡脚、按摩等方式来改善。

雨天嗜睡有科学依据

秋雨绵绵,天气也变凉快了一些。如果赶上周末下雨,大多数人都会选择先睡一觉,然后睡醒后再起床。这种睡眠我们称为“白噪音”,但这种噪音并不白噪音,而是一种噪音。这是为什么?难道雨声特别想睡觉是得了什么病吗?其实不然。下雨天想睡觉,是有科学依据的,是符合人体生理的。

下雨时,空气中的水汽比较多,平均分子量减少,导致气压降低,氧气的含量相对减少,这样就会让我们的大脑出现缺氧,交感神经兴奋性降低,而副交感神经兴奋性增高,使人进入一种放松、困倦的状态。这时如果躺下休息一会儿,以减少氧气的消耗量,也可以缓解下雨前胸闷的感觉。

另外,人体的松果体分泌一种与睡眠有关的物质——褪黑素,它的特点是随着光照强度的变化而分泌。褪黑素在黑夜或者光线暗的时候分泌,白天由于光照强度高分泌减少,环境变得昏暗,这时松果体分泌的褪黑素增加,让人产生困倦。(冬梅 整理)

下雨天的雨声是一个有节奏的响声,这种声音就好像是一种催眠曲,可以促进人的一种放松,有研究表明,当雨声进入人脑时,会产生α波,这样的状态使人体进入一种放松的状态。(冬梅 整理)

下雨时,空气中的水汽比较多,平均分子量减少,导致气压降低,氧气的含量相对减少,这样就会让我们的大脑出现缺氧,交感神经兴奋性降低,而副交感神经兴奋性增高,使人进入一种放松、困倦的状态。这时如果躺下休息一会儿,以减少氧气的消耗量,也可以缓解下雨前胸闷的感觉。

另外,人体的松果体分泌一种与睡眠有关的物质——褪黑素,它的特点是随着光照强度的变化而分泌。褪黑素在黑夜或者光线暗的时候分泌,白天由于光照强度高分泌减少,环境变得昏暗,这时松果体分泌的褪黑素增加,让人产生困倦。(冬梅 整理)

下雨天的雨声是一个有节奏的响声,这种声音就好像是一种催眠曲,可以促进人的一种放松,有研究表明,当雨声进入人脑时,会产生α波,这样的状态使人体进入一种放松的状态。(冬梅 整理)

下雨时,空气中的水汽比较多,平均分子量减少,导致气压降低,氧气的含量相对减少,这样就会让我们的大脑出现缺氧,交感神经兴奋性降低,而副交感神经兴奋性增高,使人进入一种放松、困倦的状态。这时如果躺下休息一会儿,以减少氧气的消耗量,也可以缓解下雨前胸闷的感觉。

另外,人体的松果体分泌一种与睡眠有关的物质——褪黑素,它的特点是随着光照强度的变化而分泌。褪黑素在黑夜或者光线暗的时候分泌,白天由于光照强度高分泌减少,环境变得昏暗,这时松果体分泌的褪黑素增加,让人产生困倦。(冬梅 整理)

季节交替之时要注意合理饮食和适量运动