

夏季泌尿疾病找上门 秀洲专家拆解那些“难言之隐”

■撰稿 陆 灏

三伏天里，啤酒烧烤配冰饮，久坐加班还憋尿——夏季高温，泌尿系统疾病也进入高发期。结石疼起来到底有多痛？前列腺炎是不是“性病”？包皮到底要不要割？“每天八杯水”真的靠谱吗？带着这些市民关心的“难言之隐”，笔者专访了秀洲区人民医院执行院长、泌尿外科专家李玉兵，请他逐一解答。

李玉兵从事泌尿外科工作近20年，擅长泌尿系结石、前列腺疾病、泌尿系肿瘤等疾病的微创诊治。他介绍，夏季出汗多、饮水不足，加上久坐、憋尿等习惯，泌尿系统疾病容易集中暴发，其中最常见的当数泌尿系结石。

“泌尿系结石发作时的疼痛，医学上叫‘肾绞痛’，疼痛评分可以达到最高的10分，和女性分娩时的疼痛等级相当。”李玉兵解释道，肾绞痛的“元凶”多是结石梗阻——结石卡住输尿管，肾脏内压力骤增，病人会表现为腰部、腹部的反复剧烈疼痛。还

有一种比较特殊的“放射痛”，部分病人会表现为尿道口或阴茎头部疼痛，如果出现这种情况，也要注意是不是结石引起的。

疼痛之外，结石还常伴发血尿和恶心呕吐。“剧烈疼痛会引起内脏神经反射，胃肠道跟着‘闹情绪’，所以疼痛、血尿、恶心呕吐，是结石发作最常见的组合。”李玉兵提醒，出现这些症状要及时就医，不要硬扛。他结合一个近期接诊的真实病例，直观说明了这一点：一位30多岁的程序员捂着腰被送进急诊，CT一查，输尿管里卡着一颗直径约8毫米的结石——平时爱喝饮料、很少喝水，又经常一坐一下午，这次结石彻底梗阻才突然发作。“这种病人在门诊几乎天天能遇到。”李玉兵表示，经过紧急处理后，这位患者接受了体外碎石治疗，“如果早几年体检发现，多喝水、定期复查，可能就不用遭这份罪了。”

前列腺炎在临床上发病率很高，且以年轻男性为主。李玉兵介绍，它的发病和不良生活习惯关系密切：“久坐是第一大”帮

凶”，特别是IT从业者、司机和长期伏案的办公族；不规律的性生活、憋尿、常吃辛辣食物，也会诱发或加重症状。”他建议年轻男性，避免久坐，每隔四五十分钟起身活动，不憋尿、规律作息、饮食清淡，把健康习惯前置，才能少受“难言之隐”的困扰。

一到暑假，泌尿外科门诊总有不少家长带着孩子来咨询包皮手术。“不是所有的包皮都需要手术。”李玉兵分享，刚出生的宝宝和学龄前儿童的“生理性包茎”本是正常现象，完全不用处理。真正需要手术的，一是进入发育期后(如10到14岁)仍存在包茎，二是成年男性包茎，“包茎会引起性生活疼痛、包皮垢堆积，既诱发包皮，对女性伴侣也是不良刺激。”至于包皮过长，绝大多数人可以不处理，关键看“有没有症状”——经常发痒、反复发炎才须考虑手术。

谈及流行的“每天八杯水”的说法，李玉兵表示这只是约定俗成的概念，不是硬标准：“一般成年人一天饮水2000毫升左右，能到3000毫升更好；更直观的判

断标准是看小便次数——在尿量正常的前提下，一天保持6到8次小便就差不多了，上午一两

次，下午两三次，睡前再一两次。喝了水却没几次小便，那肯定没喝够。”对于经常长结石、反复尿路感染的病人，多喝水还有预防和治疗作用。

对于“凯格尔运动”，也就是提肛运动，李玉兵介绍，它确实是慢性前列腺炎、慢性盆腔疼痛、尿失禁患者值得坚持的自我调理方法，最大的好处是“随时随地”——开会坐三小时，没法跑步跳操，坐在椅子上也能悄悄做提肛收缩。不过他坦言，这项运动“不一定会逆转疾病，但做了总比不做强”，能延缓疾病进展，“比如尿失禁，不干预可能三五年就需要手术，坚持锻炼也许能推迟到七八年。”

李玉兵对于“前列腺炎就是性病”“会传染、影响生育”这些常见的误解，明确回应“这完全是误传”。他介绍，前列腺炎临床上分为四型，只有一型(细菌性前列腺炎)可能与不洁性行为有关，约七成患者是三四型非细

菌性前列腺炎，只是表现为尿频、尿急、下腹部或会阴部胀痛等下尿路症状，和性病完全是两回事。他还提醒，很多患者因为难以启齿，宁愿在网上搜偏方，也不愿找专业医生，小病拖成老毛病，“出现不适要及时到正规医院就诊，切勿讳疾忌医。”

从疼起来堪比分娩的“肾绞痛”，到被误传的“前列腺炎就是性病”，泌尿系统疾病其实和每个人的生活习惯息息相关。李玉兵表示，防治的关键在于“防”在平时——多喝水、不久坐、不憋尿，身体发出“信号”及时就医，就是最好的“护身符”。随着微创技术不断进步、优质医疗资源持续下沉，泌尿系统疾病早已不是“难言之隐”，只要科学认识、规范治疗，绝大多数患者都能得到有效控制。健康是幸福生活的基础，把健康知识记在心上、带回家中，从“知”到“行”，人人做自己健康的第一责任人。



聆听红色宣讲 重温峥嵘过往

日前，秀洲区王江泾镇新时代文明实践所联合该镇王江泾社区等社区(村)开展“书香润浙里 阅见新未来”全民阅读推广活动。活动邀请浙江大学文学院实践团队进行授课，通过红色故事宣讲与互动交流，带领居民群众重温苏嘉铁路的峥嵘过往。

■通讯员 王 阳 摄影 记者 王 蓉



讲文明树新风 公益广告

浙江有礼 礼润秀洲

遵守社会公德 维护公共卫生

《志愿者在行动》 苏小妹作

中共嘉兴市秀洲区委宣传部
嘉兴市秀洲区文明办 宣