

男孩包皮过长必须要手术吗?

上海瑞金医院舟山分院泌尿外科主治医师吴盛华：割包皮要经专业医生判断，最佳手术年龄为六七岁

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

有一个手术，暑假特别火，那就是男娃的割包皮手术。定海彭女士的儿子今年6周岁，体检医生说孩子包皮过长，需要进行手术。儿子就要放暑假了，她想咨询一下，包皮过长都要手术吗？什么年龄割包皮最合适？上海瑞金医院舟山分院泌尿外科主治医师吴盛华表示，割包皮一定要经过专业医生的判断，年龄不同、病症不同，手术方式也不同，手术最佳年龄为六七岁。



孩子包皮过长不容小觑

每年暑期都是泌尿外科手术高峰期。吴盛华介绍，很多家长带小男孩看门诊，问问医生是不是要做包皮切除手术，如果要做，就趁暑假做掉，以后也好安心学习。

包皮，简而言之，就是每个正常男孩出生时自带的一件保护丁丁的“衣服”。医学上，它有一个解释名词，指的是阴茎表面覆盖于龟头上的皮肤。虽然只有那么几平方厘米，却颇受重视。

若阴茎在非勃起状态下包皮覆盖整个阴茎头和尿道口，但仍能上翻显露阴茎头，称为包皮过长。外观看起来，就像阴茎穿了个“高领毛衣”。如果包皮口狭窄或包皮与阴茎头粘连，包皮不能上翻显露阴茎头，称为包茎。

大家也可以理解成阴茎头穿了领口很小的毛衣，小的阴茎头根本无法穿过。

包皮过长或包茎看似小病，但是对孩子的身心健康会造成一定影响，如影响阴茎发育，甚至导致成年后早泄等问题；在儿童青春期前由于阴茎头被包皮紧紧包住就像穿“小鞋”一样，直接影响阴茎的生育发育。

严重时，可以引起包皮嵌顿，包皮充血水肿，感染或坏死。此外，包皮过长还会出现包皮嵌顿、影响排尿、感染甚至致癌因素、影响女性健康等问题。

这一刀到底要不要挨?

包皮过长或包茎必须要手术吗?

“不一定。”吴盛华介绍，包茎和包皮过长有些是生长发育的正常情况。健康的新生男孩都是包茎，幼儿时期的包茎也是正常态，不是什么疾病。包皮过长只需要定期翻起来，用温水清洗即可，但不要强行将包皮上翻清理包皮垢。

由于一些部位包皮内衬还未与龟头分离，强行上翻包皮可能造成未分离部位撕脱样损伤，造成剥脱创面，增加感染风险。

吴盛华建议，包皮手术最好在男孩子青春期前期完成，最佳年龄为六七岁。当然，临床上来做手术的以七八岁为多，更大的孩子以及成人都有。如果是单纯的包皮过长，可以在青春期发育结束后再决定是否做手术，如果孩子反复出现龟头包皮炎或排尿时包皮膨胀，排尿困难等情况，医生判断需要做手术的，即使年龄小，也最好及时进行手术治疗。

“也有很可惜的病例，青春期少年‘小鸡鸡’还跟幼童一样大，一问，发现家长平时压根没有关注到孩子的包皮、包茎等问题，等到最后发现时，为时已晚。”吴盛华说。

“现在包皮手术的方法也很多，比如传统手术、包皮环套切术、包皮环切缝合器法等。”吴盛华提醒，割包皮重点在于专业医师的规范诊疗评估，医生通常会根据患儿具体情况选择最合适的手术方式。

有19年吸烟史的俞先生最近想戒烟 医生帮忙支招科学戒烟

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

“都说吸烟不好，危害身体健康，且二手烟对家人伤害很大，但戒烟真的好难。”近日，岱山的俞先生说，自己今年39岁，抽烟已有19年，很想成功戒烟，想请医生帮忙支招如何科学戒烟。

上海瑞金医院舟山分院呼吸与危重症医学科主治医师孙富荣回复：烟草依赖是一种慢性疾病，烟草危害是世界严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟问题严重危害着人类健康。吸烟是心脑血管疾病、癌症和肺气肿等非传染性疾病的重要诱因，吸烟者更易感染结核病和肺炎等传染性疾病，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。

戒烟的方法很多，首先就是要有良好的作息锻炼。在开始戒烟前一星期，一定要充分休息，保持良好的睡眠，有助于身体机能慢慢提高，而身体机能会帮助人抵抗烟瘾的发作；有规律地锻炼，

可以增强呼吸系统功能，且人在锻炼时精神注意力集中，不容易想到香烟。这种方法还可以提高身体的免疫能力，保护身体健康。

另外，戒烟期间可以食用含有维生素B的食物。维生素B可以舒缓神经，抑制人体对于尼古丁的渴望。戒烟时要多吃一些粗粮或者富含膳食纤维的蔬菜，缓解戒烟出现的便秘问题。

注意戒烟期间，尽量不要喝刺激性饮料，它们会影响到味蕾和神经，会让烟民想要吸烟。经常喝茶有利于戒烟，茶类中含有儿茶素可以防止胆固醇在血管壁上沉淀，降低吸烟给身体带来并发症的发作可能性。喝茶还可以利尿解毒，帮助身体排出毒素，对于戒烟之后身体健康具有良好作用。

此外，建议吸烟30-40包/年以上的患者，每年复查肺功能和胸部CT。因为大量吸烟的人患肺气肿、慢阻肺的几率会明显增加，肺功能改变早于症状出现，及早检查排除病患。

寻医问药

活动假牙的维护和保养

很多中老年人牙齿缺失严重，导致食物得不到充分咀嚼就进入胃肠道，容易加重胃肠道负担，生活质量和身体健康都受到影响。因活动假牙价格低，适用范围广，很多缺牙患者会选择活动假牙来缓解牙齿问题。

活动假牙又称活动义齿，包括可摘局部义齿和全口义齿。活动假牙是利用基托下的黏膜、骨组织和剩余天然牙（如果有）作为支持，依靠义齿的固位体和基托来固位，用人工牙恢复缺失牙的形态和功能，方便缺牙者自行摘戴。

活动假牙的优点是磨除牙齿的量少、费用相对较低、容易摘戴、方便清洁，修理和加补相比固定义齿方便。活动假牙的缺点是咀嚼时效率和稳定性不如固定义齿。活动假牙一般有金属卡环（俗称钩子）显露在牙齿的唇侧或颊侧，如在前牙会影响美观。小的活动假牙容易脱落；大的活动假牙体积大，初戴时有异物感、恶心、压痛，

影响发音。

假牙该如何清洗？白天每次吃完东西，要把假牙取下来，用清水冲洗干净，尤其是牙托的内面和与真牙接触的部位，尤其要清洗干净；晚饭后用牙刷或湿纱布清洁，清洁后凉水浸泡，或者使用假牙专用的清洁片浸泡。因为假牙一般是有机高分子树脂材料制成的，不能用热水或酒精浸泡，否则会加速材料的老化，导致其变形。

佩戴活动假牙要注意，日常不要咬过硬的食物，尤其是有些义齿是硬塑料制品，质地较脆，容易折断，刚戴用时要避免吃比较硬或是黏性强的食物，要循序渐进，避免假牙脱落或压痛黏膜；另外注意口腔卫生。戴假牙需要注意口腔的清洁卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯；再者要定期复查，查看假牙是否合适，以及是否有刺激牙龈等情况。

（新城口腔医院主任 医师 吴凯波）

请向舟医生 热线 28828110

科普健康问答平台 搭建寻医问诊需求

版式设计 毛栋 责任编辑 陈海维 2023年6月16日 星期五