

夜尿多排尿不畅?竟是大肚子惹的祸

市中医院男科医生方腾铎:中年男性谨防将军肚诱发前列腺困扰

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

50岁的陈先生常年应酬不断、疏于运动,早早长出显眼“将军肚”,腰围节节攀升。他本以为这是中年发福的正常现象,可近一年来,他的排尿问题愈发突出:每晚起夜三四次,严重打乱睡眠;排尿更是费力不畅,尿线变细、尿后滴沥,总有排不干净的不适感。

起初陈先生并未在意,觉得年纪大了机能衰退实属正常,自行调理便能好转。不料症状持续加重,无奈之下,他前往市中医院男科就诊。接诊医生方腾铎仔细问诊后当即提醒:“一定要赶紧控制体重和腰围,前列腺问题和腹部肥胖脱不了干系,再不干预,症状只会越来越重!”

前列腺增生真的和肥胖有关?带着众多中老年男性的共同疑惑,记者采访了市中医院男科医生方腾铎,深入解析前列腺增生的那些事,帮助男性摆脱这份难言之隐。

”



前列腺增生是中年男性常见困扰

不少男性和陈先生一样,对前列腺增生认知不足,常把排尿异常当作衰老的正常表现,要么置之不理,要么盲目自行调理,最终延误诊疗时机。

方腾铎介绍,前列腺是男性特有的性腺器官,外形如栗子,包裹尿道,堪称男性泌尿系统的“关键枢纽”。正常情况下,前列腺体积不大,不会压尿道造成压迫,排尿也能顺畅无阻。但随着年龄增长,尤其是进入40岁之后,男性体内激素水平发生变化,前列腺细胞易出现异常增生,导致腺体体积慢慢增大,就像一个不断“长胖”的组织,紧紧挤压尿道,引发各类排尿不适,医学上称为良性前列腺增生(BPH)。

“只要睾丸功能正常,男性随着年龄增长都会出现不同程度前列腺增生,属于慢性进展性疾病,只是症状轻重因人而异。”方腾铎解释道,很多男性体检时发现前列腺体积偏大,但没有任何不适症状,这种情况无须过度干预;一旦出现明显的排尿异常,就必须引起重视。

前列腺增生症状主要分为两大类,男性朋友可以自行对照筛查:

排尿梗阻症状 表现为尿线变细、排尿费力、尿等待、尿中断、尿后滴沥,简单来说,就是想尿尿不出、排尿没力气;

膀胱刺激症状 最典型的就是尿频、尿急、夜尿增多,每晚起夜次数超过2次,就属于异常情况,严重时还会出现尿急憋不住尿的尴尬,给日常生活和社交带来极大困扰。

方腾铎特别提醒,出现这些症状千万不能硬扛,更不能归结为“年纪大了都这样”。长期放任前列腺增生,不仅会严重影响生活质量,还可能引发尿路感染、膀胱结石、肾功能损伤等并发症,严重者

需手术治疗,早发现、早干预才是正确选择。

将军肚竟是前列腺增生“助推器”

在很多人的认知里,前列腺增生只和年龄相关,却忽略了肥胖,尤其是腰腹肥胖的“致命伤害”。方腾铎表示,近年来前列腺增生呈现年轻化趋势,越来越多的中年男性提前中招,“将军肚”就是重要的诱因之一,它从多个方面加速前列腺增生的发展,堪称前列腺健康的“隐形杀手”。

首先是激素失衡,给前列腺增生“施肥”。很多人不知道,脂肪组织是一个活跃的内分泌器官,尤其是腹部内脏脂肪,其中含有的芳香化酶,会将男性体内的雄激素转化为雌激素。中年男性本身激素水平就不稳定,肥胖会进一步导致雌激素水平升高,打破雄、雌激素的平衡状态,持续刺激前列腺细胞异常增殖,让前列腺不断“长胖”。

其次是胰岛素抵抗与慢性炎症,持续刺激前列腺。肥胖男性大多存在胰岛素抵抗问题,身体对胰岛素敏感度下降,导致体内胰岛素水平异常升高。而高胰岛素会作为生长刺激因子,直接促进前列腺细胞生长;同时,肥胖会让身体长期处于慢性炎症状态,炎症因子不断刺激前列腺组织,加重腺体增生。

最直接的是物理压迫,让排尿难上加难。突出的将军肚会不断增加盆腔内部压力,就像给腹部压上了一块“大石头”,进一步压迫本就狭窄的尿道“雪上加霜”,排尿阻力大幅增加,进而出现排尿费力、尿不尽等症状。这也是为什么肚子越大的男性,排尿问题往往越严重。

相关研究显示,体重指数(BMI)≥28kg/m²的肥胖男性,前列腺增生风险较正常体重者高出35%,尤其是腰围超标的中心性肥

胖人群,患病风险更是大幅攀升。方腾铎表示,减掉将军肚,不仅是为了身材美观,更是为前列腺减负,是改善前列腺增生症状的根本方式之一。

专业护腺指南,中年男性照做就行

对于同时存在肥胖和前列腺增生困扰的男性,方腾铎表示,无须过度焦虑,除了规范治疗,做好生活干预,从“管住嘴、迈开腿”入手,就能有效改善症状、预防加重,这份实用护腺攻略请收好。

清淡忌口,吃出前列腺健康 辛辣刺激食物、高度白酒会导致前列腺充血水肿,加重排尿不适,一定要严格忌口。日常饮食以清淡为主,多吃西红柿、西瓜等富含番茄红素的食材,保护前列腺组织;适量食用南瓜子、核桃等坚果以及富含锌元素的食物,常吃摄入鱼、禽、豆制品等优质蛋白,减少红肉和加工肉类摄入,从饮食上控制体重、呵护前列腺。

拒绝久坐,改掉憋尿习惯 久坐会直接压迫前列腺,导致盆腔血液循环不畅,诱发前列腺充血增生。建议每坐1小时就起身活动5分钟,避免长期骑自行车、久坐软沙发。同时,千万不要憋尿,这是诱发和加重前列腺问题的重要危险因素,多喝水、勤排尿,每天饮水量保持在1500—2000毫升,冲刷尿道,减少炎症刺激。规律性生活,长期禁欲或性生活过于频繁,会影响激素代谢与盆腔血供,大幅提高患病风险。

减脂+盆底训练同步进行 每周坚持150分钟中等强度有氧运动,快走、游泳、慢跑都是不错的选择,既能减掉将军肚、减轻盆腔压迫,又能改善全身血液循环。同时,坚持做凯格尔运动(提肛运动),随时随地都能做,收缩放松肛门,增强盆底肌力量,既能改善排尿不畅,还能提升男性性功能,一举两得。另外,小便后轻轻按压会阴部,可排出残余尿液,减少尿道刺激。

注重保暖,定期筛查体检 寒冷会导致血管收缩,加重前列腺增生症状,春寒料峭、秋冬季节,一定要做好腰腹、下半身保暖,避免受凉。中年男性无论有无症状,都要定期做前列腺检查,早发现、早调理,60岁以上男性需完善PSA检查,警惕前列腺恶性肿瘤的风险;有家族病史、肥胖、久坐的高危人群,更要密切关注排尿症状及夜尿次数,时刻关注前列腺健康。

方腾铎特别提醒,前列腺增生是中老年男性的常见健康问题,绝非难以启齿的“羞耻病”,正视病情、科学诊疗、控制体重、养成健康习惯,就能有效守护前列腺健康。别让“将军肚”拖累身体,别让排尿困扰影响生活。