

摒弃“男”言之瘾 守护男性健康

今天是第27个“中国男性健康日”，主题是“健康优先均衡普惠，男科先行优质高效”，呼吁广大男性转变健康观念，摒弃“硬扛、隐忍”的传统思维。观念的转变，说起来容易，落到不少男性身上却格外难。71岁的老张就曾为此付出过代价。



起夜五六回，愣说“没啥事”

老张六十五岁，退休前在单位管后勤。最近，他夜里越来越睡不踏实，一晚上起夜五六回，尿得费劲，尿完还总觉得没尿干净。白天出门，他总得在裤子里面垫块手绢。

老伴看不下去了，反复劝他：“你这半年总起夜，人都熬瘦了，去医院挂个号查查前列腺，又不丢人。”

老张一听就摆手：“哪有什么前列腺不前列腺的，就是天冷喝水多，人老了肾气不足，正常。我一个大老爷们，总不能为这点事去挂号，让人家笑话我没出息。”

他宁可每晚折腾，也不愿意迈进医院一步。单位组织体检，他年年以“忙”为借口推掉，心里盘算着：查出来有啥好？查出来反倒添堵。就这么硬扛了快一年，体重掉了十几斤，人也蔫蔫的没精神。

直到尿出血，他才慌了神

一天，老张正和老伙计们打麻将，打到兴头上，觉得小肚子一阵发胀，赶紧起身去厕所。

可蹲了半天，尿也尿不出来，憋得额头冒汗，最后硬挤出来的尿里，竟带着血丝。老张当场腿就软了，嘴上还强撑着说“没事没事”，可手一直在抖。

回家后，老张坐也不是、站也不是，夜里更是整宿没合眼。老伴这回是真急了，一句话戳到了他心窝子上：“你要真出点啥事，我跟儿子可咋办？你扛了这些年，扛出个好歹来，让全家人跟着你受罪！”把老张说红了眼。

第二天一早，老张没再推脱，让儿子陪着去了医院。泌尿外科大夫详细问了症状，又做了尿常规和前列腺超声，说：“你这是前列腺增生合并炎症，拖的时间太久了，膀胱已经受影响，再拖下去，不光排尿会更难，还可能伤到肾脏。你早来一个月，都不用遭这么多罪。”

大夫还告诉他，像他这样“不好意思看、硬扛着”的老年男性太多了，都把前列腺问题当成“羞耻”，其实这和高血压、糖尿病一样，都是常见的慢性病，没什么见不得人。只要规范治疗、定期复查，完全能把病情控制住。

调整习惯，守护健康

从那天起，老张彻底想通了。他乖乖按医嘱用药，每三个月准时候诊复查”。他还主动跟老伙计们念叨自己的经历：“别学我以前那样硬扛，起夜多、尿不净都是病，早查早治，比啥都强。身体是自己的，别让家里人跟着担惊受怕。”

如今半年过去，老张起夜次数明显少了，人也精神了。他说，前列腺这事，没有“扛过去”一说，只有“早发现、早治疗”。男人过了六十，该认怂就认怂，定期体检、听从医嘱，这才是真爷们。

老张慢慢养成了不少新习惯。家里的茶几上不再只摆着茶水、瓜子，多了一张记着复查时间的便签纸，还有一个小水杯。医生叮嘱他不能憋尿、少喝浓茶、酒尽量不碰，以前爱凑局喝两盅的他，老伙计劝酒时，都会笑着摆摆手。知道久坐会压迫前列腺，他给自己定了规矩，坐上四五十分钟，就起身走一走、活动活动腰腿。每天傍晚，他会拉着老伴一起到小区里散步，慢慢走，聊聊天。

筛查不缺位 老年少遭罪

年过60岁，体检不能只做基础项目，下面几类筛查一年都不能少。

基础慢病筛查每年必做。血常规、肝肾功能、空腹血糖、糖化血红蛋白、血脂、尿常规，搭配心电图、腹部彩超，排查高血压、糖尿病、高血脂。很多老人没有明显不适，血糖、血管斑块却早已超标，只靠自我感觉极易漏诊。

心脑血管专项是重中之重。每年做颈动脉彩超，查看血管斑块；有心慌、头晕的老人，加做心脏彩超。脑梗、心梗大多起病隐匿，早筛查能有效降低突发风险。

肿瘤筛查不可省略。长期吸烟人群每年做一次低剂量螺旋CT，排查早期肺癌；大便潜血试验结合胃肠镜，每3至5年做一次，尽早发现消化道息肉与癌变。60岁男性必须每年检测PSA（前列腺特异性抗原），配合泌尿系彩超，筛查前列腺疾病，别因难为情放弃检查。

别忘了做骨密度检测。男性骨质疏松常常被忽视，60岁以后骨量快速流失，定期检测可以预防骨折。

体检贵在坚持，不要等到身体出现疼痛才就医。

名字都带“前列腺”，有啥不一样？

很多人一提前列腺就犯嘀咕：增生、炎症、癌症，名字都带个“前列腺”，到底是咋回事？有啥不一样？

增生是“堵”，炎症是“疼”，癌症早期是“静悄悄”。

前列腺炎 最典型的感受是疼、刺，尿道发热刺痛，会阴、小肚子、后腰发坠发酸，尿得勤、尿得急，有时候还腰酸没劲，甚至发烧。四五十岁的中年男人老坐着、憋尿、喝酒、受凉都容易把前列腺炎勾出来。前列腺炎好好调理、按医嘱用

药，大多能恢复，不会直接变成癌，只是反反复复遭罪，得耐心治。

前列腺增生 也就是常说的“前列腺肥大”，六十岁以上的老年男性十有八九躲不开，是腺体变大，把尿道挤窄了。夜里起夜五六回，尿线细、尿得费劲，尿完还总觉得没尿干净。它是良性病，不是肿瘤，可良性不等于不用管，腺体一直压着尿道，拖久了不光排尿难，还会连累肾。老张就是活例子，硬扛了一年，被大夫告知膀胱都受影响，再拖会

伤肾。

前列腺癌 七十岁左右的老年男性易患前列腺癌，有家族史的更要防。它早期没感觉，不起夜、不尿频，撒尿也痛快，跟好人一样。等肿瘤长大压住尿道，才出现和增生一模一样的症状：排尿难、血尿，真到骨头疼往往已经晚了。靠“凭感觉”根本分不开它和增生，这才需要抽血查PSA、做前列腺超声、核磁这些检查。早发现早治疗效果，等难受才查，常常就晚了。

这三种问题还可能叠加出现，排尿不适的症状会更重。不少老人还有个误区，觉得既然增生是良性，就不用定期复查，或者吃一阵药症状减轻了，就自行停药，这些做法都不可取。前列腺增生进展缓慢，需要长期随访管理；前列腺炎如果生活习惯不改，喝酒、久坐、憋尿，很容易反复发作。

对中老年男性来说，别靠自我感受下诊断，更不要因为部位特殊觉得难为情，应尽量早去医院。

本报记者 李由