

毓璜顶医院成功实施烟威首例前列腺增生热蒸汽消融术 五年病痛 5 分钟解除

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 摄影报道

前列腺疾病作为中老年男性的“难言之隐”，尿频、尿急、排尿困难等症状不仅带来生理痛苦，更严重降低晚年生活品质。近日，毓璜顶医院泌尿外科副主任医师王永强团队成功为一名78岁高龄、合并心脏基础疾病的患者实施了“经尿道前列腺热蒸汽消融术”。这是该技术在烟威地区的首次应用，为高龄、体弱、合并多种基础疾病的患者带来巨大福音。

5 分钟解决五年困扰

王先生五年来饱受尿频、尿急、排尿不畅等症状折磨。药物治疗效果不佳，而传统前列腺手术需要全身麻醉，且手术时间长、创伤相对较大，对于这位患有心脏病的高龄老人而言风险极高。王永强经过充分评估，结合患者实际病情，决定采用热蒸汽消融术。手术中，王永强使用膀胱



王永强团队在查房

镜通过尿道，将103℃的高温水蒸气注射到增生的前列腺组织内，利用“热能”杀死前列

腺组织细胞。最终，坏死的细胞被人体吸收，前列腺组织缩小，尿道恢复通畅。在局部麻

醉下，手术仅用5分钟即完成，整个过程顺利，效果立竿见影。

新技术带来新希望

“热蒸汽消融术为患者保留了完整的原始尿道结构，对尿道黏膜损伤降至最低，术后数天即可拔除尿管，无需辅助其他治疗。”王永强介绍，热蒸汽消融术全称为经尿道前列腺热蒸汽消融术，“它是使用

专用治疗器械以103℃热蒸汽作用于病变部位，根据前列腺病变情况多次多点热蒸汽消融，使造成尿路梗阻病变组织萎缩，恢复尿路畅通，蒸汽冷凝过程会使消融治疗区的血管快速塌陷，促成无血手术。”

“该手术的5年观察临床研究数据显示，效果及安全性能良好，术后1-5年无晚期副作用发生。该术式在保护患者性功能及控尿功能方面表现出色，成为当前众多前列腺增生手术中的独特优势。”王永强表

示，这一技术单次操作时间不超过10分钟，而且可以在局部麻醉下完成，进一步降低了相关的风险。为那些合并有心、肺、脑、高血压、肾功能不全或糖尿病等基础疾病的患者提供了更多的手术选择。

填补空白的“黑科技”

在采访中，王永强坦言，这是国际上治疗前列腺增生的“黑科技”。“几分钟就能轻松解决患者的排尿问题，还基本不用担心术后并发症的情况，住院时间短，是对症治疗有效且有益的手术技术，还提升了患者的生活质量，减轻经

济负担。”据介绍，前列腺增生（俗称前列腺肥大）是中老年男性的常见病、多发病，70岁以上男性发病率超过50%。严重增生会导致排尿困难、尿潴留、肾积水甚至肾功能损害。传统手术治疗虽有效，但存在

麻醉风险高、术中出血多、术后性功能和控尿功能受损风险，对高龄多病患者限制较大。“热蒸汽消融术的成功应用，填补了烟威地区在该技术领域的空白。”他表示，“这项技术突破了对患者身体状况的限制，让那些原本因高龄或

基础疾病无法耐受传统手术的患者，也能获得治疗机会，为全省乃至更多的前列腺增生患者带来了新的希望和选择。”烟台毓璜顶医院泌尿外科也将持续推进此项创新技术的应用，惠及更多饱受前列腺增生困扰的患者。

当减脂零食吃的果蔬干是“增肥”利器

秋葵、胡萝卜片、紫薯片、刀豆、甜菜、南瓜……近年来，果蔬干以其酥脆口感搭配“健康不胖”的宣传悄然走红，被众多“减肥族”奉为健康零食首选，然而这类零食其实暗藏能量陷阱，正在悄悄阻碍减肥。

果蔬干的主要加工方法是干制脱水，包括自然晾晒、热风干燥、真空冷冻干燥、真空低温油浴干燥、微波干燥等多种方式。而采用“真空低温油浴技术”制作的果蔬干，其能量可能超乎你的想象。

真空低温油浴技术，又叫做真空低温脱水技术，这种技术主要靠油炸脱水，以这种方式制作出来的果蔬干，虽然营养成分损失不多，但脂肪含量都不低，基本上吃掉100克左右这种果蔬干，就能占到人体热量摄入参考值的约25%。

如果把这种果蔬干当成低负担的小零食来吃，一不小心就可能成了“增肥利器”。
据央视新闻

自拍不是臭美 经常自拍更快乐

说到自拍，已经是极为日常的一件事情了。心理学研究发现，经常自拍和晒自拍对于情绪和心理健康，有着很多的积极影响。

当我们透过镜头，观察自己当下的状态，或者做出不同的表情来表达此刻的心情，这其实是一种情绪的自我觉察与表达。在心理学中，这种行为被称为自我关怀。而自拍，正是一种极好的自我关怀方式。

自拍并不是为了吸引别人的关注，而是一种温柔的自我觉察和安抚。一项心理学研究也证明了这一点，研究者调查了200名大学生的自拍行为与心理健康状态，发现越是经常自拍和发自拍的人，在日常生活中体验到的心理痛苦水平越低，焦虑和抑郁情绪也越少。
据人民网

远离“最疼痛”的皮肤病

尽早就医，及时接种带状疱疹疫苗

在已确诊的2000余种皮肤病中，带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病，并在50岁以上人群中高发。专家认为，带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题，这种“难缠的痛”可防可治，建议中老年人早接种、早治疗。

“高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍，50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康，50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老

而有所衰退，潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。此外，免疫力低下，长期精神压力大、过度劳累，也容易诱发带状疱疹。

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍，疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现，患者往往先出现疼痛，进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水疱。

“有的带状疱疹的疼痛会持续1至5个月，有的甚至会持续数年。”崔勇说，由于剧烈而持续的疼痛，患者日常生活和精神状态往往受到严重影响，累及其家庭。

专家建议，当皮肤出现上述典型症状，一定要尽早就到正

规医疗机构就医。

面对这种“难缠的痛”，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，老年人要积极接种疫苗，实现关口前移，严防病毒“苏醒”。带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一，也是疾病控制的“一级预防”手段，能有效降低发生率和严重程度。

目前，国内外广泛应用的带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。

“从医学角度看，我们十分鼓励符合条件的重点人群接种疫苗，这也符合卫生经济学规律。通过早期接种投资健康、实现‘不得病’。”崔勇说。

据新华社



女性练肌肉 有助于提升健康水平

生活中，很多女性都希望自己“瘦一点，再瘦一点”。其实相比单纯减重来说，女性练肌肉好处多多，不仅能增强力量，还有助于提升健康水平。

肌肉组织具有储存糖原的能力，能有效管理血糖水平，从而降低身体对胰岛素的依赖性。肌肉在身体中所占比例越高，身体对胰岛素的敏感性就越好，越能降低患糖尿病的风险。

关节松弛症本身并非疾病，但关节松弛存在关节损伤的风险，通过强化肌肉力量，可以抵消关节的松弛。相较于男性，女性更容易膝外翻，膝外翻是导致膝关节损伤的原因之一。

女性在绝经之后，因为激素水平的变化，比男性更容易出现骨质疏松，重度的骨质疏松甚至会导致骨折。而对抗骨质疏松的有效办法之一就是力量训练。
据人民网

