



前列腺炎男人永远的“痛” ——健康男性 应警惕前列腺疾病

前列腺在人体中起着至关重要的作用，是男性生殖、泌尿系统的重要组成部分。随着生活水平的提高，前列腺炎的发病率也在逐年上升。据最新统计，我国前列腺炎患者人数约占男性总人口的25%~30%。

前列腺炎“爱找”中青年男性

随着生活节奏的加快，中青年男性生活压力的增大，前列腺炎的发病率也在逐年上升。前列腺炎是一种常见的男性疾病，主要表现为尿频、尿急、尿痛、尿后滴白、会阴部疼痛、腰酸背痛、性功能减退等。前列腺炎的发病原因复杂，可能与细菌感染、免疫反应、生活习惯等多种因素有关。其中，久坐、憋尿、饮酒、辛辣饮食等不良生活习惯是导致前列腺炎的重要原因。

男人久坐易致前列腺炎

对于从事脑力劳动的男性来说，长时间坐在办公桌前，容易导致前列腺充血，从而引发前列腺炎。久坐不仅影响血液循环，还会压迫前列腺，使其处于缺氧状态，增加患病的风险。

此外，久坐还会导致盆腔肌肉紧张，影响前列腺的排泄功能。长期久坐还会导致免疫力下降，使前列腺更容易受到细菌的侵袭。因此，男性应养成定时起身活动的习惯，避免长时间久坐。

同时，男性应避免憋尿，及时排尿，以减少前列腺的充血。饮食上应多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，少吃辛辣刺激性食物。此外，适度的体育锻炼也有助于增强免疫力，预防前列腺炎的发生。

慢性前列腺炎诊治误区

慢性前列腺炎的诊治存在许多误区，患者往往因为急于求成而误入歧途。常见的误区包括：盲目使用抗生素、过度治疗、忽视生活习惯的改变等。正确的诊治方法应该是综合性的，包括药物治疗、物理治疗和生活方式的调整。

误区一：慢性前列腺炎以菌培养阳性为一回事

许多患者认为，只要菌培养阳性，就说明是细菌感染，需要长期使用抗生素。然而，慢性前列腺炎的病因复杂，并非所有患者都是细菌感染。盲目使用抗生素不仅无效，还可能产生耐药性和副作用。因此，患者在治疗前应进行详细的检查，明确病因后再进行针对性治疗。

误区二：只有抗生素才能治好慢性前列腺炎

慢性前列腺炎的治疗并不仅仅依赖于抗生素。除了药物治疗外，物理治疗、行为治疗、心理治疗等多种方法也是有效的。患者应根据自身情况，选择综合性的治疗方案，才能达到最佳的治疗效果。

误区三：前列腺炎不能治好慢性前列腺炎病理改变比较复杂

慢性前列腺炎的病理改变非常复杂，涉及前列腺腺体、导管、间质等多个方面。因此，治疗时需要综合考虑多种因素，不能简单地认为“不能治好”。通过规范的治疗和生活方式的调整，大多数患者是可以获得临床缓解的。

为啥前列腺炎难治愈？

- 治疗不规范：不规范的治疗或滥用抗生素，容易导致细菌耐药，使病情反复发作，难以根治。
- 忽视生活习惯：不良的生活习惯，如久坐、憋尿、饮酒、辛辣饮食等，会持续刺激前列腺，影响治疗效果。
- 心理因素：慢性前列腺炎患者往往伴有焦虑、抑郁等心理问题，这些心理问题会影响身体的恢复。
- 免疫反应：慢性前列腺炎的发病与免疫反应密切相关，免疫系统的紊乱会导致病情迁延不愈。



此外，慢性前列腺炎的治疗还需要患者有良好的心态，积极配合医生的治疗。同时，患者应避免过度劳累，保持充足的睡眠，增强身体的抵抗力。通过综合性的治疗和生活方式的调整，慢性前列腺炎是可以得到有效控制的。

男性生殖健康不容忽视 及时就医是治病根本

杭州天目山医院泌尿外科主任周伟明指出，男性生殖健康是男性整体健康的重要组成部分。一旦出现尿频、尿急、尿痛、尿后滴白、会阴部疼痛、腰酸背痛、性功能减退等症状，应及时就医，进行规范的治疗。早期诊断和治疗可以有效防止病情加重，保护生殖系统的健康。

周主任表示，慢性前列腺炎的治疗需要耐心和信心。患者应避免盲目使用抗生素，而是选择综合性的治疗方案。同时，患者应养成良好的生活习惯，避免久坐、憋尿、饮酒、辛辣饮食等不良习惯。通过规范的治疗和生活方式的调整，慢性前列腺炎是可以得到有效控制的。

前列腺炎怎样才算治愈呢？

临床上其判断的标准：

1. 尿频、尿急、尿痛、尿后滴白、会阴部疼痛、腰酸背痛、性功能减退等临床症状消失。
2. 经尿道镜检、前列腺液培养、前列腺液生化检查等检查结果正常。

自我保健 呵护前列腺

1. 保持良好的生活习惯，避免久坐、憋尿、饮酒、辛辣饮食等不良习惯。
2. 多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。
3. 适度的体育锻炼，增强免疫力。
4. 保持良好的心态，避免焦虑、抑郁等心理问题。
5. 定期进行前列腺液检查，及时发现病情变化。

【点评专家】

李秉光 杭州天目山医院 副主任医师
从事泌尿外科工作15年，擅长治疗前列腺炎、睾丸炎、性功能障碍等泌尿系统疾病。对慢性前列腺炎、细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎、前列腺增生等疾病的诊治有深入研究。
咨询热线：8512 9999