

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防前列腺增生呢？

答：日常生活中可从以下方面预防前列腺增生：①生活上，避免久坐、熬夜、憋尿，注意保暖，保持适度性生活；②饮食上，清淡为主，多吃富含膳食纤维的食物，适量饮水；③运动上，可选择太极拳、慢跑等，还可做提肛等锻炼；④建议 40 岁开始重视前列腺健康，50 岁后每年做相关检查；⑤保持积极心态，避免不良情绪，减轻压力。

问题 2：伴有尿不尽症状的患者如何优化排尿习惯呢？

答：对于伴有尿不尽症状的患者可以采用放松排尿、二次排尿和尿后尿道挤压等方法优化排尿习惯。

(1) 放松排尿：可通过深呼吸等方式，促使全身尤其是盆底肌肉松弛，保障排尿顺畅。

(2) 二次排尿：首次排尿结束后，稍作停顿 1~2 分钟，使膀胱有机会进一步收缩，推动剩余尿液排出，随后再次尝试排尿，以此减少膀胱内残余尿量，改善尿不尽症状。

(3) 尿后尿道挤压：排尿结束后，轻柔挤压会阴部与阴囊之间的尿道部位，从阴囊根部向尿道口方向适度用力，辅助排出尿道内残留尿液。

问题 3：日常生活中如何简单监测排尿情况？

答：前列腺增生患者日常可通过国际前列腺症状评分（I-PSS）、生活质量评分（QOL）和记录排尿日记来监测排尿情况。I-PSS 能判断症状严重程度，QOL 可了解症状对生活质量的影 响，排尿日记有助于鉴别夜尿异常原因。

问题 4：前列腺增生患者如何合理运动？

答：运动能促进血液循环，减轻前列腺充血，增强体质。前列腺增生患者适合的运动有散步、慢跑、太极拳等。每次运动 30 分钟左右，每周 3~5 次。注意避免长时间骑车和剧烈运动，它们会压迫或过度刺激前列腺。

问题 5：性生活对前列腺增生患者有影响吗？

答：适度性生活对前列腺增生患者影响较小，过度则可能因前列腺反复充血，加重排尿梗阻症状，还可能增加泌尿系统感染风险。