



男人尿频，背后可能藏着前列腺炎

◎贺州市人民医院 刘国健

日常生活中，很多男性存在尿频的症状：一天上厕所次数明显增多、晚上起夜次数多、刚上完厕所不久尿急……很多男性对此并不重视，认为“喝点水”造成的，是“上了岁数”造成的。其实，这些“寻常”的症状很有可能是前列腺炎在“敲警钟”。

尿频警惕前列腺出问题

尿频是泌尿系统常见的症状之一，多指白天排尿次数>6次/日，夜间次数>2次。尿频在男性中最常见的原因是前列腺炎，尤其是慢性前列腺炎。前列腺是男性的生殖腺，位于膀胱后方，尿道前方，参与精子生成和排出，仅核桃大小，但对男科泌尿及生殖健康有十分重要的作用。

前列腺发生炎症时，周围的神经是极为敏感的，容易引起一种症状，以排尿障碍多见。前列腺炎导致的炎性刺激膀胱颈部和尿道，会使膀胱对于尿意的敏感性增加，即使膀胱的储尿量不多也会出现尿意，所以前列腺炎患者有时候排尿量不是很多，也频频起尿欲。

前列腺炎诱发因素多样

前列腺炎是一种以前列腺组织充血、水肿、炎性细胞浸润为主要表现的疾病，根据病因和病理改变，可以分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、慢性非细菌性前列腺炎（也称为慢性盆腔疼痛综合征）和无症状性前列腺炎。其中，慢性非细菌性前列腺炎最为常见，占临床前列腺炎患者的90%以上。

急性前列腺炎多由细菌感染引起，起病急骤，伴有发热、寒战、会阴疼痛、排尿困难等症状。慢性前列腺炎的症状则更为隐匿，反复发作，常以尿频、尿急、尿不尽、会阴不适、乏力等表现为主，严重

影响患者的生活质量和心理健康。

前列腺炎的高危因素很多，如长期久坐，男性长期伏案工作尤其是司机、办公室职员等易因盆腔血液循环不畅、前列腺充血而成为慢性前列腺炎重要诱因之一；不规律性生活，性生活过频、手淫过度、性生活不洁或长时间无性生活都会影响前列腺正常功能；不良生活习惯，吸烟、饮酒、辛辣刺激饮食可诱发或加重前列腺炎；反复尿路感染，若未及时治疗，细菌可逆行感染前列腺引发前列腺炎；精神因素，长期精神紧张、焦虑、抑郁等心理因素会使前列腺区域肌肉长期处于紧张状态，从而诱发或加重炎症。

临床治疗方法可多选

药物治疗是前列腺炎最基本且常用的治疗方式。对于细菌性前列腺炎患者，应在医师指导下使用抗生素，如喹诺酮类、大环内酯类等，疗程较长且需坚持不间断治疗，以确保彻底消除感染。非细菌性前列腺炎多采用对症治疗，如 α 受体阻滞剂能够改善尿流动力学，缓解排尿困难；非甾体抗炎药则用于缓解疼痛和炎症反应，提升患者生活质量。

物理治疗包括热疗、前列腺按摩、生物反馈治疗等多种方式，这些治疗能够促进前列腺局部的血液循环，减轻前列腺充血和水肿，缓解局部组织炎症，从而有效减轻患者的症状，提高治疗效果。物理治

疗通常作为药物治疗的辅助方法使用，有助于病情的长期控制。

中医将前列腺炎归为“精浊”“白浊”等范畴，注重辨证施治，常采用清热利湿、活血化瘀、疏肝理气等方法，通过中药调理达到扶正祛邪的效果。中医治疗对慢性反复发作的前列腺炎患者尤为适用，能够辅助缓解症状，减少复发频率，促进身体整体平衡和康复。

重视预防远离前列腺困扰

前列腺炎不危及生命，但慢性反复的炎症严重地影响了患者的个人生活、工作效率和情绪，甚至影响生育问题，所以平时要注意预防。

1.规律生活：生活要有规律，每天坚持适量运动，避免长期坐着，平时要多喝水、勤排尿，可以起到冲刷尿道、冲洗细菌的作用；性生活规律且适度，尽量避免过度节欲或频繁过度；日常要讲究生活卫生，避免尿路感染。

2.重视心理调适：慢性前列腺炎患者应避免过度关注病情，配合医生治疗，保持乐观心态，有助于疾病康复。

尿频是极为常见的小毛病，但对男性朋友而言，它可能是前列腺发出的预警信号。若出现频繁上厕所、尿不尽以及会阴部不适等症状，切不可掉以轻心。此时应及时诊断、合理治疗，并通过良好的生活方式进行干预，大部分前列腺炎患者都能得到有效缓解，恢复正常生活。☺