

2010年外科辅导：前列腺增生症的防治要点临床执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_A4_96_c22_648982.htm

前列腺增生症的防治主要从生活护理和饮食疗法两个方面进行：（一）生活护理 百考试题(100test.com) 1.保持乐观情绪，坚持体育锻炼，减少局部血液淤滞。 2.不要憋尿，一有尿意应立即排出。 3.保持大便通畅。 4.不宜久坐和长时间骑自行车，以免前列腺部血流不畅。 5.性生活不宜过度频繁。 6.衣着要暖和，避免着凉感冒。

来源：www.100test.com 7.忌服阿托品一类药物，以免发生急性尿潴留。（二）饮食疗法 1.饮食上注意少食甜、酸、辛辣食品，多食蔬菜、大豆制品及粗粮，适量食用鸡蛋、牛肉、种子类食物如核桃、南瓜子、葵花子等。 2.若膀胱有热，尿道涩痛，可饮用绿豆汤或食绿豆粥。亦可用黑木耳煎汤服或凉拌黑木耳食之。 3.豆瓣酱是降低前列腺增生症及肠癌发病率的良药，食之益。 www.Examda.CoM 4.禁饮酒。 更多信息请访问：百考试题医师网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com