

HÀI MINH

BỆNH TUYẾN TIỀN LIẾT



&

THỰC ĐƠN PHÒNG CHỮA TRỊ

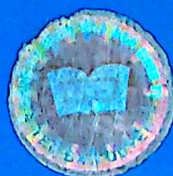
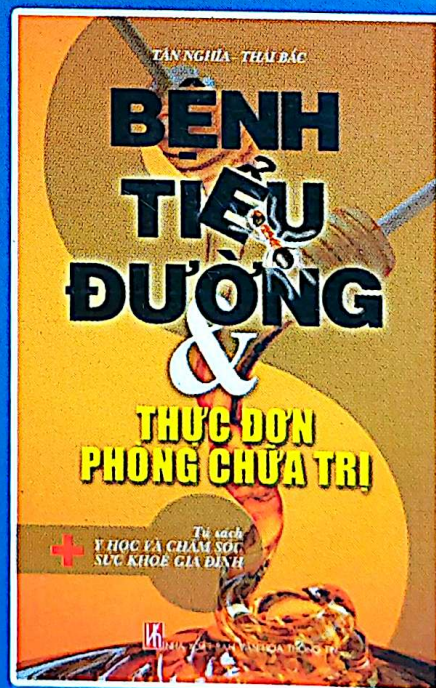
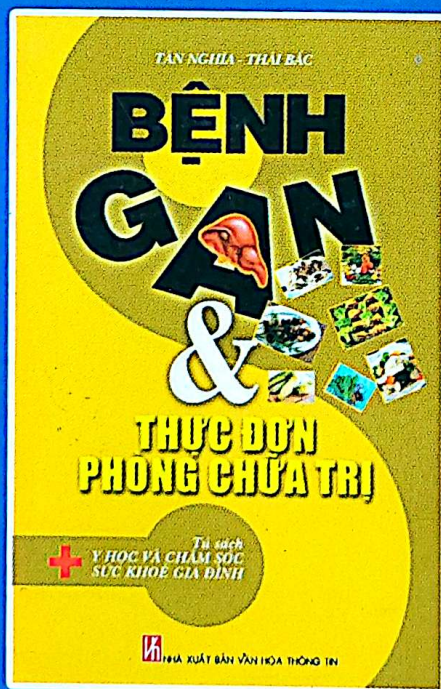
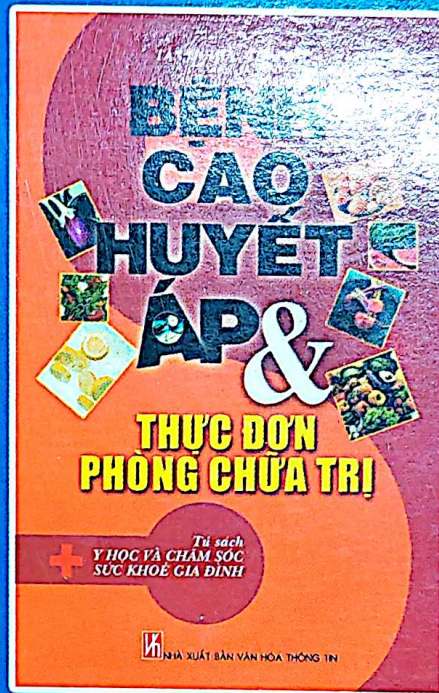
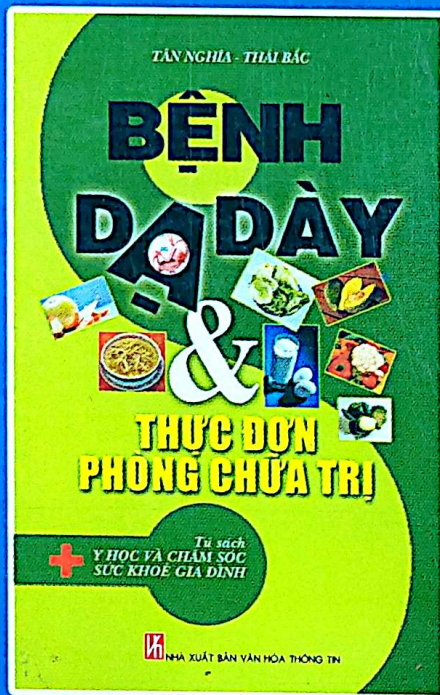


Tủ sách
**Y HỌC VÀ CHĂM SÓC
SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH**



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC



BỆNH
TUYẾN TIỀN LIỆT
&
THỰC ĐƠN
PHÒNG CHỮA TRỊ

ĐƯỢC XUẤT BẢN VÀY HÒA THÔNG TIN

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
Số 43 Lò Đúc - Hà Nội. ĐT: 04 39712448



CÔNG TY THƯƠNG MẠI & DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐINH TỊ

ĐC: Số 9 - A6 - KĐT Đầm Trấu - Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: 04 22192869 - 04 39334889 Fax: 04 39334943

Website: www.dinhthibooks.com.vn Email: dinhthi@fpt.vn

Chi nhánh: 107 Đào Duy Anh - P9 - Q. Phú Nhuận - TPHCM

ĐT: 08 38446287 Fax: 08 38447135 Email: cdninhthi@hcm.fpt.vn

BỆNH TUYÊN TIÊN LIỆT

Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập : **PHAN THANH NHÂN**

Bìa : **VƯƠNG SON**

Kỹ thuật vi tính : **ĐINH TỊ**

In 1000 bản - Khổ 13 cm x 20,5 cm - Tại Công ty CP In Sao Việt
Giấy chấp nhận ĐKKHXB số: 231-2009/CXB/42-11/VHTT ngày 21/04/2009
In xong và nộp lưu chiểu năm 2009.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
---------------------------------	---

Phần I: Chức năng và bệnh lý tuyến tiền liệt

1. Chức năng của tuyến tiền liệt	8
2. Bệnh tuyến tiền liệt, biểu hiện và nguyên nhân gây bệnh	9
3. Người cao tuổi dễ mắc bệnh tuyến tiền liệt	24

Phần II: Phương pháp phòng ngừa và điều trị bệnh tuyến tiền liệt

1. Phương pháp phòng ngừa và điều trị bệnh tuyến tiền liệt	26
2. Phương pháp tập luyện tại nhà cho những người bị bệnh tuyến tiền liệt	32

Phần III: Món ăn cho người bệnh tuyến tiền liệt

1. Chế độ dinh dưỡng và thực phẩm cho người bệnh tuyến tiền liệt	45
2. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tuyến tiền liệt	64
3. Một số bài thuốc trung y chế sẵn trị ung thư tiền liệt tuyến	96

Phần IV: Hỏi đáp về tuyến tiền liệt	102
--	-----

LỜI GIỚI THIỆU

Nếu như phụ nữ lo lắng tới bệnh ung thư vú, thì mối bận tâm của nam giới là các chứng bệnh liên quan đến tuyến tiền liệt.

Tuy nhiên, không phải ai cũng nhận biết rõ tuyến tiền liệt là gì. Tuyến tiền liệt thực chất là một phần của bộ phận sinh dục nam. Vị trí của tuyến tiền liệt ở dưới bàng quang, bao quanh niệu đạo, có kích cỡ như một quả óc chó. Nhiệm vụ chính của nó là cung cấp chất lỏng cho tinh binh khi “xuất trận”.

Vì tuyến tiền liệt “ẩn giấu” bên trong, nên nam giới chẳng mấy khi để ý đến nhưng nếu nó có vấn đề, bạn sẽ thấy ngay.

Thường gặp nhất là tuyến tiền liệt bị sưng, phì đại. Khi đời sống ngày càng được cải thiện, tuổi thọ được nâng lên thì cùng với đó là sự phổ biến của căn bệnh u xơ tuyến tiền liệt (Benign Prostatic Hyperplasia – BPH). Tại Việt Nam, hiện có tới 65-70% số nam giới trong độ tuổi từ 45-75 mắc căn bệnh này và tuổi càng cao thì tỷ lệ mắc bệnh càng lớn. BPH đứng thứ hai trong các bệnh về tiết niệu (sau sỏi). Ở độ tuổi 50, khoảng 50% quý ông có bệnh này, tỷ lệ này tăng lên 70% ở độ tuổi 70 và hơn 90% ở độ tuổi trên 80. Ở Mỹ, hơn một nửa đàn ông từ 60-70 tuổi và khoảng 90% từ 70-90 tuổi có triệu chứng của BPH. Trong số này, có đến quá nửa số bệnh nhân bị rối loạn tiểu tiện đến mức phải điều trị. .

Người bệnh sẽ bị ớn lạnh, đau buốt khi tiểu tiện, tiểu tiện nhỏ giọt, dòng nước tiểu yếu, khó đi tiểu khi "buồn", thậm chí có lẫn chút máu trong nước tiểu và luôn có cảm giác mệt mỏi.

Ảnh hưởng của bệnh làm 58% đàn ông phải hạn chế dùng đồ uống trước khi đi xa; 40% hạn chế tham dự xem phim, văn nghệ; 62% tránh những nơi không có nhà vệ sinh... Hầu hết trong số họ còn không thể ngồi xe liên tục hơn 2 giờ, hạn chế các hoạt động thể thao ngoài trời, không dám uống nước trước khi đi ngủ, ngủ không trọn giấc...

Chứng sưng phình ở tuyến tiền liệt phổ biến hơn là bệnh ung thư tuyến tiền liệt, nhưng có thể chúng là bạn đồng hành với nhau, vì chúng có triệu chứng giống nhau. Song như vậy không có nghĩa tuyến tiền liệt bị sưng phình là sẽ dẫn đến bệnh ung thư.

Trong khi phì đại tuyến tiền liệt (u xơ tuyến tiền liệt) và ung thư tuyến tiền liệt được nói tới nhiều còn bệnh viêm tuyến tiền liệt lại rất ít được nhắc tới. Đó là một bệnh thường xảy ra ở những nam trẻ tuổi với những triệu chứng như luôn buồn tiểu hay đi đái dắt, buốt, rát, thường kèm theo đau cả vùng chậu nhỏ, bẹn và vùng dưới thắt lưng.

Bệnh viêm tuyến tiền liệt có thể biểu hiện ở nhiều dạng:

Type I- Viêm nhiễm khuẩn cấp: Triệu chứng thường xuất hiện bất ngờ, bao gồm: sốt và rét, có cảm giác như bị cúm, đau ở tuyến tiền liệt, ở phần dưới thắt lưng hoặc ở vùng sinh dục, đái dắt, đau rát hoặc khó khăn khi đi tiểu, đôi khi trong nước tiểu, trong tinh dịch có máu, đau khi xuất tinh.

Viêm tuyến tiền liệt cấp là một bệnh nghiêm trọng, cần phải đi viện điều trị kịp thời.

Type II- Viêm tuyến tiền liệt nhiễm khuẩn mạn tính: Triệu chứng gần giống như viêm cấp nhưng phát triển chậm hơn và không nguy hiểm bằng viêm cấp. Viêm tuyến tiền liệt mạn chỉ sốt nhẹ, thường hay đi tiểu đêm và kéo theo cả viêm bàng quang tái phát.

Type III- Viêm tuyến tiền liệt mạn không nhiễm khuẩn: Đây là loại phổ biến nhất. Nói chung các biểu hiện và triệu chứng của dạng này giống với type II, nhưng hầu như không bị sốt.

Tuy nhiên sự khác nhau chính là không thấy vi khuẩn khi làm xét nghiệm nước tiểu và trong dịch của tuyến tiền liệt. Có khi có các tế bào mủ trong nước tiểu.

Type IV- Viêm tuyến tiền liệt không có triệu chứng: không cần xử lý.

Bệnh viêm tuyến tiền liệt rất khó chẩn đoán một phần vì triệu chứng của nó khá giống với một số bệnh khác, ví dụ như bệnh viêm nhiễm bàng quang hoặc niệu đạo.

Điều trị bệnh viêm tuyến tiền liệt không đơn giản nhưng trong nhiều trường hợp bằng những biện pháp xử lý khác nhau và tự chăm sóc có thể khống chế và giảm bớt triệu chứng. Người bệnh cần kết hợp với bác sĩ để có kế hoạch điều trị, bao gồm: thuốc, vật lý trị liệu và phẫu thuật nếu như cần thiết.