

先生，护好你的“生命腺”

七成前列腺癌发现即是中晚期,50岁后要定期检查

本期达医:李明焕

肿瘤达医

前列腺被称为男性的“生命腺”。随着年龄的增长,“生命腺”也更容易闹毛病。山东省肿瘤医院腹部放疗二病区主任李明焕介绍,前列腺癌的发病率呈显著上升趋势,在我国,近70%的前列腺癌患者一经确诊即为中晚期。其实,虽然前列腺癌早期症状不典型,但通过早期筛查和干预,10年生存率可达到90%以上。

李明焕

山东省肿瘤医院腹部放疗二病区主任

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

年龄是前列腺癌最大的危险因素

“年龄是前列腺癌的危险因素。”李明焕介绍,根据美国的数据,男性一生中被诊断为前列腺癌的风险是13%,一生中死于前列腺癌的风险是2.5%。这其中,有相当比例的前列腺癌是隐匿的,没有被诊断。尸检结果显示,在50~59岁的死者中,超过20%的人被发现患有前列腺癌;在70~79岁的死者中,超过33%的人被发现患有前列腺癌,诊断中位年龄为72岁。

李明焕指出,放眼全球,前列腺癌是男性第二常见恶性肿瘤,占男性新发肿瘤的15%。在我国,前列腺癌的发病率呈显著上升趋势,正逐步成为影响中老年男性健康的重要疾病。

和很多恶性肿瘤一样,前列腺癌的发病原因不明确,目前已经确认的前列腺癌危险因素,除了年龄,还有种族、家族史、基因等。此外,还有研究认为,年轻时性生活过度频繁、高脂饮食等也会使患前列腺癌风险增加。

前列腺增生和癌没有必然联系

有不少男性担心,前列腺增生、前列腺炎等良性疾病会发展成前列腺癌,对此,李明焕介绍,前列腺增生、前列腺炎和前列腺癌没有必然联系,但它们会在一定程度上造成前列腺癌的肿瘤标志物升高,也会有相似的症状,比如尿潴留、尿频等。

另外,好多前列腺癌会合并前列腺增生,容易漏诊。

50岁后要定期检查前列腺特异抗原

李明焕指出,通过早发现、早诊断、合理干预,前列腺癌的10年生存率能达到95%以上。不过,在我国,发现的前列腺癌70%都是中晚期,主要还是筛查不够普及。

据了解,早期前列腺癌没有典型症

状,随着肿瘤进展,可以表现为膀胱出口梗阻症状,比如排尿困难、夜尿增多、膀胱刺激、严重者尿潴留;局部浸润症状,如腰疼、睾丸痛、上尿路梗阻;转移性症状,如淋巴结转移、骨痛、骨折等。出现这些症状,可能已经处于局部晚期或转移了。

李明焕介绍,前列腺癌的早期诊断有“三阶梯”:一是通过前列腺特异抗原(PSA)和直肠指诊发现可疑病例。

二是进行直肠前列腺超声和多参数核磁共振扫描。

三是进行超声引导下前列腺穿刺活检。“血清前列腺特异性抗原筛查是早期发现前列腺癌的有效手段。”李明焕告诉记者,血清前列腺特异性抗原筛查只需抽血检查,更加方便,患者依从性强。

其检测结果作为临床监测前列腺癌的重要指标,能够有效提示前列腺恶性病变情况,为及时治疗提供依据。

目前,一般建议50岁以上男性进行一次前列腺特异性抗原早筛,如果PSA<4 μg/L,建议每两年随访一次;如果PSA≥4 μg/L,建议转诊至具备相应资质的医院,进一步确诊、治疗和随访。

不过,对于有前列腺癌家族史等高危因素的男性,建议将早筛年龄提前至45岁。

前列腺癌放射疗法

“相对于肺癌、胃癌、肝癌等,前列腺癌的预后要好一些,但还是要区别对待。”李明焕介绍,前列腺癌有异质性,有的发展很快,有的发展很慢,同一病人的前列腺癌也会有好有坏。

确诊后,医生会根据肿瘤的位置、大小、病理特点等,对前列腺癌进行分期分级以评估进展风险,还会根据病人合并症等情况预估寿命,然后决定如何治疗。

对于局限期的前列腺癌以局部治疗为主,比如手术、放射治疗等。

对于中高危等级级的患者,一般需要局部治疗联合内分泌治疗。

对于晚期的前列腺癌,内分泌治疗为

治小儿咳嗽,提升免疫力是关键

主讲人:
济南市新阳光国医馆
主治中医师 姜泉梅

最近门诊来了位5岁小患者,因支原体感染支气管炎,输液治疗14天,吃西药调理差不多一个月,仍咳嗽不断。

小朋友扎着长长的小辫子,头发细软,精神欠佳,身体瘦弱,肌肉松软,脾气大,爱生气。脾胃脉弱,肺气虚、舌苔薄白、舌胖大。在中医看来,这是患儿正气虚弱外邪未去,正虚邪恋,久久不愈的表现。

我给予补脾胃、益肺气祛邪的方法,治疗三次后,患儿咳嗽明显好转。家长不想给孩子服用过多中药,遂改为小儿推拿两个疗程,经过独创的柔缓按摩方式,起到了跟药物同等的效果,孩子比原来胖

了,脾气变好了很多,每次来都很关心她的小弟弟,不再噘嘴了。孩子的妈妈也难得露出笑容。

支原体感染之后出现咳嗽,主要常见于呼吸系统的疾病,会出现持续性、阵发性、刺激性的咳嗽,而且大多数表现为干性咳嗽,少数会出现少量黏痰,痰液为白色或者是清痰。部分患者会出现咽喉部瘙痒,导致刺激性咳嗽持续和加重。

一般在早晨和夜间,咳嗽症状相对明显,甚至会更加严重。临床上常见于受到支原体感染的支气管炎、肺炎等。轻度的支气管炎、肺炎的支原体感染,一般不需要特殊处理,两周以内能够自愈。对于相对比较严重的感染,西医需要使用大环内酯类药物,比如红霉素、阿奇霉素等,治疗两周以上才能完全好转。严重的需要输液治疗。

中医的治疗方法就是提高孩子自身免疫力,整体调理身体,让病人通过自己的免疫能力自愈。

很多时候,免疫力低的孩子感染这种支原体才会久久不愈。因为不易痊愈,反而加重西药的用量,或者改为输液,那患儿的抵抗力就会越来越差。

主,根据肿瘤负荷、基因状态等情况选择化疗、靶向治疗甚至免疫治疗等。

李明焕指出,放射是前列腺癌治疗的重要手段之一。根据治疗目的不同,可应用于不同分期、肿瘤发展的不同阶段。比如,早期肿瘤根治性放射治疗、局部进展期肿瘤放疗联合内分泌治疗,疗效都不错。对于术后复发风险高或术后已复发的患者,也可进行放射治疗来挽救。

对于转移性的前列腺癌,比如有骨转移等引起疼痛、骨折风险的,也可以通过放射治疗来减轻疼痛,改善生活质量。

当然,任何治疗都是“双刃剑”,放疗也会造成一定的不良反应。不过,随着设备和技术的进步,从确定照射范围到如何精准照射、保护正常组织,都有相应的规范和保障,其不良反应的发生率较低。

支个招

每天做四组动作保护前列腺

研究人员通过临床研究发现,对于一些长期从事脑力劳动的老年男性、公务员、老师及火车、汽车与飞机驾驶人员,是前列腺增生的高发人群。这类人不妨每天做一套“前列腺保健操”,可以缓解前列腺负担,减少发病概率。一共有4组动作。

第一,顺时针按揉小腹30下,然后按压小腹,有个从下往上提的过程,重复30次。

第二,用温热湿毛巾,揉洗会阴部,揉3圈往上顶一下,持续一两分钟即可。

第三,双手掌心摩擦后背的肾区,微微发热即可。

第四,按摩脚后跟和脚底凹陷处,感觉发热即可。

止咳化痰食谱——盐蒸橙子

橙子肉,性寒凉,入肝、胃经,有清热润肺的功效。橙子皮里含有止咳化痰的两种成分,一个是那可汀,另一种是橙皮油。这两种成分只有高温蒸煮后才能释放出来,所以蒸过的橙子,能治疗久咳不愈的病症,特别适宜小孩子食用。

做法:1.橙子洗净,放在盐水中浸泡半小时,去掉果蜡。2.在顶部切开一片,用叉子在果肉上戳几个洞,以便盐能渗进果肉里。盐不要多,半小勺就好,倒入后,用食指抹开,均匀分布在橙子表面。3.放入碗中,盖上顶部切下的橙子,蒸锅上汽后蒸15分钟。4.吃完果肉,一定连碗中的汤汁一起喝掉,连续吃3~4天,每天两次,咳嗽症状就会明显缓解,痰也会少好多。

扫码

身体 A13

找记者 上壹点

生活课堂

自制夏季养生茶

参麦茶:适宜出汗多、身体虚的人群。准备西洋参1片~2片、麦冬5粒~10粒、五味子5粒~10粒,放入保温杯中,用100 °C开水冲泡。

酸枣仁莲子茶:酸枣仁10克~20克、莲子10克~20克、茯苓5克~10克、百合5克~10克、龙眼3粒~5粒。沸水煮3~5分钟关火,焖泡1分钟;晾温后可以加些蜂蜜(椴树蜜、槐花蜜)调味。

低血压有时更可怕

低血压指的是血压低于90mmHg/60mmHg,收缩压低于90mmHg,舒张压低于60mmHg。

它可能导致大脑及器官供血不足,并由此引起头晕眼花、全身无力,甚至昏倒、脑梗死等。血压过低会导致血液中的氧气和养分不能及时输送到全身,引发多种症状及心肌和脑缺血,可能比单纯性高血压危害更大。

突发低血压如何快速缓解

如果在家里发生了低血压状态,建议半卧位或躺在床上,领口、领袖如果有扣子把它解开,然后喝一点水慢慢地等待着血压回升。

饮食上也可以注意一下,生姜、黄芪、山药都是提升阳气的药物。另外西洋参或红参切片泡水,提升血压比较明显。所以在患者低血压不是很严重,还不需要用药物提升时,推荐用西洋参或红参切片泡水,一天用一两片泡水喝,晚上或下午吃掉即可。

运动时该怎么喝水

运动前:运动前2小时内,应摄入500—700毫升水(大约1瓶)。

运动中:每15—20分钟就应补充一次水,每次喝半杯—1杯水(120—230毫升)。

运动超1小时:需要喝运动饮料,水、糖和电解质一起补。

运动中补充液体的量一般不应超过800毫升,且必须少量多次,以免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重负担。

运动后:运动完喝多少水和体重相关,原则上,体重每减轻0.5公斤,水的摄入量就要增加2—3杯,500—700毫升。无论运动前、运动中、还是运动结束后,都不要喝过冷的水,以免对肠道造成刺激,水温37℃—39℃即可。

运动饮料并非人人都能喝

运动饮料中有帮助能量代谢的维生素B1、维生素B2、烟酸以及钾、钠等电解质,还有提升运动机能的牛磺酸、咖啡因、肌醇等成分,能补充营养、有助提高运动成绩,但并非人人适用。

对于血糖偏高的人或糖尿病患者,饮用时要格外慎重。高血压、心功能或肾功能不好的人,也不宜大量饮用,以免加重心脏和肾脏负担。运动饮料因为含有较多的电解质和神经兴奋成分,肾脏代谢有问题、咖啡因敏感或神经亢奋人群要慎重饮用。

对普通人群,在没有运动的情况下大量喝运动饮料,可能出现腹泻、电解质紊乱等症状,或对咖啡因等物质产生依赖作用。因此,运动少的人不要喝运动饮料,更不能当成普通饮料饮用。

平时出汗多,还是以喝白开水为主。如果是高温作业,可以喝点淡盐水。1升(1000毫升)白开水中,加入0.15克盐,使水有微微咸味即可。喝点乌梅汤、茶水、绿豆汤也可以。

睡觉要保持卧室黑暗无光

卧室黑暗无光对进入深度睡眠、彻底放松和保持生物钟规律至关重要。入睡前和睡眠时暴露于光线之下,褪黑激素分泌会受到抑制,进而影响睡眠质量。若窗户漏光或习惯懒睡觉,可安装遮光窗帘。

小健