

“男”言之隐 不可大意

七成前列腺癌患者发现就是中晚期

记者 王小蒙

排尿困难不能拖

前列腺作为男性体内重要的器官,有影响排尿、性功能、内分泌和生殖等功能。随着年龄增大,前列腺可能会出现前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌等各种问题。

“前列腺增生是中老年男性的常见疾病,有数据显示,男性在45岁以后,前列腺可能出现不同程度增生,一般50岁以后,开始出现临床症状。”史本康说,面对夜尿增多、尿频、尿急、排尿费力等症状,很多老人不好意思与人交流或去看医生,默默承受着痛苦,还可能带来更大的危害。

据介绍,前列腺增生的治疗方案包括手术和药物等,药物包括受体阻断剂、5α还原酶抑制剂等;外科干预方法,包括经尿道电切、激光剜除、前列腺栓塞、水蒸气热消融、尿道支架等,其中后三种是相对风险较低的微创方案。

“如果经药物治疗无效,排尿困难等症状影响生活质量;反复尿潴留(比如反复插尿管);前列腺增生引起血尿等几种情况,还是需要外科手术干预。”史本康提醒,如果任其发展,可能出现肾积水、尿毒症等严重问题。

七成前列腺癌发现就是中晚期

目前,前列腺癌的发病率呈显著上升趋势,正逐步成为影响我国中老年男性健康的重要疾病。全球前列腺癌(PCa)是男性第二常见恶性肿瘤,占男性新发肿瘤的15%。在我国,前列腺癌居男性发病率第6位,死亡率为4.19/10万,居第9位。

“前列腺增生是良性疾病,



随着年龄增长,发病率更高,50岁以上为50%,80岁以上为80%。前列腺增生也与雄性激素刺激有关。”史本康说,前列腺增生与前列腺炎虽然跟前列腺癌没有必然关系,但它们都会在一定程度上造成PSA(前列腺特异抗原)的轻度升高,也会导致类似症状,比如尿潴留、尿频等。好多前列腺癌合并前列腺增生,容易漏诊。

在我国,发现的前列腺癌患者,70%都是中晚期。史本康表示,“早筛早诊早治”是提高肿瘤五年生存率行之有效的方法之一,如果筛查普及的话,可能会发现更多的前列腺癌,发现后通过及时干预,能更好地延长患者寿命。

早期前列腺癌可无症状

目前确认的前列腺癌危险因素有年龄、种族和家族史。

“早期前列腺癌可无症状,有些人患前列腺癌,但是病灶很小,不会有症状,发展很慢,不影响生存和生活质量。”

史本康介绍,肿瘤进展症状表现为三方面:膀胱出口梗阻症状,包括排尿困难、夜尿增多、膀胱刺激、严重尿潴留;局部浸润症状,包括腰疼、睾丸痛、上尿路梗阻;转移性症状,包括淋巴结转移、骨痛、骨折等,出现这些症状时,可能提示已经处于局部晚期或转移,严重影响病人生存和生活质量。

据了解,肿瘤标志物的检查,是前列腺癌筛查的一个手段,那多大年龄需要这项筛查呢?史本康表示,一般来说,对前列腺癌高危人群要尽早开展血清PSA筛查,高危人群包括:年龄>50岁的男性;年龄>45岁且有前列腺癌家族史的男性;年龄>40岁且基线PSA>1 ng/L的男性。一般来说,血清PSA检测每2年进行1次,根据患者年

龄和身体状况,决定PSA检测的终止时间。

筛查异常患者,可以根据情况再进行直肠指诊、前列腺磁共振检查等,如果怀疑前列腺癌,则需要前列腺穿刺活检,进行病理确认。确诊前列腺癌后,还需要进行全身检查,排除转移,例如骨扫描排除骨转移,全身CT检查排除淋巴结与内脏转移,如果条件允许,也可以进行PSMA-PETCT的检查,更加精准评估。

前列腺癌要进行针对性治疗

“我们需要积极筛查,但即使筛查出来,也并不是都需要治疗。”史本康说,具体来说,要根据疾病的危险分组来指导治疗,比如局限期的前列腺癌,分为极低风险、低风险、中风险、高危、极高危等。

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。对于中高危等级的,一般需要局部治疗联合内分泌治疗。“前列腺癌细胞是雄激素依赖性的,所谓内分泌治疗,简单点说,就是把雄激素阻断,使前列腺癌细胞死亡或受到抑制。”史本康表示,对于晚期的前列腺癌,要根据情况选择化疗、靶向治疗或免疫治疗。

前列腺癌的手术方式,整体来说有根治手术和局灶治疗,局灶治疗相对根治手术来说创伤小,但肿瘤控制效果可能不如根治手术;根治手术有多种,包括腹腔镜、机器人等,相对而言,机器人操作更加精细,创伤更小。

史本康表示,前列腺癌相对于肺癌、胃癌、肝癌等预后较好。得了前列腺癌首先不要恐慌,要把前列腺癌当成慢病一样长期全程管理,保持适当运动、良好饮食习惯,再就是进行科学的治疗,以期早日战胜肿瘤。

生活课堂

醋泡姜能降血压吗

醋具有改善血压、血脂的作用,而生姜具有活血、化淤的作用,两者搭配,有助于软化血管,避免血管硬化,起到一定的辅助降压作用,但是并不能替代降压药来食用,尤其是血压高的人,切勿自己盲目降压,要谨遵医嘱。

血压只要控制平稳,不要随意减量或停药。高血压是慢性病,大多数患者通常需要长期甚至终身服药来控制血压,难以根治。研究表明,停药后极易造成血压反弹,血压波动幅度过大,会增加心梗、脑梗甚至主动脉夹层等并发症发生概率。所以,降压药的作用不仅是降血压,还可维持血压平稳,避免更多脏器伤害。

养胃代茶饮: 陈皮大枣生姜百合茶

将5克陈皮、5克红枣、5克百合、3克生姜放在一起煮水,水开以后再煮5分钟,晾至温热喝,切记不要放凉喝,否则没有养胃的功效。

陈皮具有补胃和中的作用,大枣性温,可以健脾、益气、和胃,生姜也可以温中止呕,百合虽然性偏凉,但是秋季来临之时,寒邪逐渐增加,除此之外秋季本身燥邪当令,配点百合是为了防止食材温燥太过。

早餐有个“最佳时间”

最近刊发在《国际流行病学杂志》的一项研究发现,与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐的人,患2型糖尿病的风险增加59%。研究人员表示,因为不吃早餐会影响血糖和血脂控制,以及胰岛素水平。

研究分析了超10万名成年人,平均年龄为43岁。研究发现,早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之后吃最后一餐,可能有助于降低2型糖尿病的发病率。如果晚餐较晚才吃,也会稍微增加2型糖尿病的风险。

多伸懒腰解秋乏

秋意渐浓,自然界阳气渐收渐降,人体顺应自然规律,常感睡意连绵,即为“秋乏”。缓解秋乏,要保证充足睡眠,早睡早起。

平时多伸懒腰,也有解秋乏的效果。伸懒腰能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧。处暑后可适当选择慢跑、爬山、散步、太极拳等运动,可以消耗体内多余的热量,排泄多余的水分,达到清热除湿的目的。

用薯类代替部分精白米面

薯类食物富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也较丰富,且有研究表明,它们作为主食,有利于预防高血压等慢性病。秋季是薯类出产旺季,可用山药、芋头、土豆、红薯等替代精白米面。

每天吃一小把坚果

俗话说“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。秋季也是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃能获取维生素E和多种微量元素,呵护心脏健康,润肺润肠。

但入秋后气候日益干燥,吃多了炒干的坚果,嗓子会不舒服,建议选择原味生食、五香煮或微烤的口味。

小健

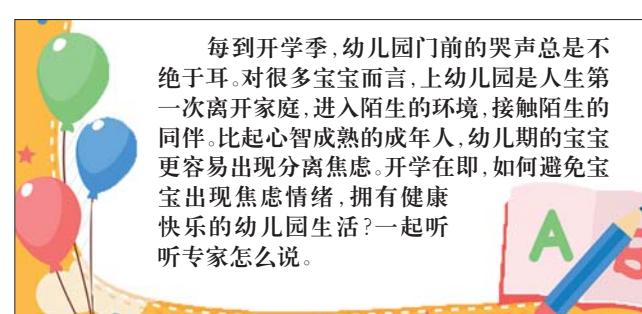
宝宝初上幼儿园 总是哭哭啼啼咋办

记者 刘通 通讯员 李加鹤

“分离焦虑是幼儿焦虑症的一种表现,一般多发于学龄前期。”山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠介绍,学龄前的宝宝,因为某些原因不得不与家庭成员分离时产生的负面情绪,诸如焦虑、不安、恐惧、紧张等,都可归为分离焦虑。

“有些孩子的家长反映,我家宝宝在家里小嘴总是说个不停,一到幼儿园就变成一个内向的孩子,不敢说话;还有家长说,我家宝宝在家是个乖巧的孩子,进幼儿园后就爱调皮捣蛋,不遵守纪律。”杨楠说,分离焦虑不止爱哭一种表现,孩子变得“外向”调皮了,也要引起注意。

据了解,幼儿的分离焦虑有以下几种表现形式:一是安



每到开学季,幼儿园门前的哭声总是不绝于耳。对很多宝宝而言,上幼儿园是人生第一次离开家庭,进入陌生的环境,接触陌生的同伴。比起心智成熟的成年人,幼儿期的宝宝更容易出现分离焦虑。开学在即,如何避免宝宝出现焦虑情绪,拥有健康快乐的幼儿园生活?一起听专家怎么说。

妈妈后,尽管会短时苦恼,可出现新的能够吸引自己注意力的事物时,焦虑情绪便会得到好转;二是回避型分离焦虑,这类宝宝表面上几乎没有过激表现,但实际上对新环境仍怀有恐惧,只是形成了表面的自我保护;三是拒绝型分离焦虑,主要表现为,宝宝与家长分别后开始大哭大闹,并且在放学被爸爸妈妈接回家时,会拒绝与家长交流。

离家上学,几乎是所有宝宝必须经过的生活阶段。比起将分离焦虑视为负担,杨楠更建议家长乐观地面对分离焦虑,将其视作宝宝进一步独立,由幼稚走向成熟的“前菜”。

那么该如何避免和克服分离焦虑?杨楠给出了如下建议。

首先是心理方面,家长要提前帮宝宝做好入园准备工作。“有条件的家长,可以带孩子提前去幼儿园熟悉新环境,

建立对幼儿园的信任感。”杨楠说,“除环境因素外,家长最好在入园前帮助宝宝建立起规则意识,在家庭活动中,模仿幼儿园的生活与作息规律,避免孩子因生活的随意性,引起分离焦虑情绪。”

其次是生理方面,如今很多家庭都是若干个大人围绕一个孩子,导致孩子饮食、如厕等行为具有很强的随意性。因此建议家长在孩子入园前,尝试让宝宝按时吃饭、按时排便。

最后,建议家长与幼儿园建立有效的沟通渠道,家长与幼儿园教师的合作,是保障孩子健康成长的必要因素。

“孩子送到幼儿园,家长们不要有‘甩手掌柜’的心理,老师与家长互相配合,孩子出现焦虑表现时及时沟通,才能更有效地帮助宝宝消除分离焦虑情绪。”杨楠说。