



关注男性健康 远离前列腺癌

□珠海市中西医结合医院超声医学科 黎晋宇

A 前列腺癌高危因素

年龄增长:最大危险因素。2022年《中国前列腺癌筛查与早诊早治指南》指出:前列腺癌的发病率和死亡率在我国男性恶性肿瘤中分别排第6位和第7位。其发病在55岁前处于较低水平,55岁后逐渐升高,高峰年龄是70~80岁;家族遗传型前列腺癌患者发病年龄较低,年龄≤55岁的患者占43%。

家族遗传性:与遗传因素有关。直系亲属中前列腺癌患者越多,关系越紧密,发病年龄越早,其本人罹患前列腺癌的相对风险越高。如果1个一级亲属(兄弟或父亲)患有前列腺癌,其本人患前列腺癌的危险性会增加1

B 压迫转移两大症状

大多数早期前列腺癌患者以排尿等待、排尿不畅、尿频等就诊,但这些症状也发生在良性前列腺增生中。因此,如果有这些症状,应及时咨询专科医生。随着肿瘤的增大,可有以下2大症状。

压迫症状:逐渐增大的肿瘤压迫尿路可导致排尿困难,如:尿线细、排尿不尽、尿频、尿急、夜尿增多等。压迫直肠可引起便秘,压迫射精管可能有性交痛,压迫神经可引起会阴部疼痛。

转移症状:前列腺癌转移可直接侵犯膀胱引起尿频,侵犯精囊引起血精,侵犯大肠导致便血、肠梗阻等。盆腔淋巴结转移可引起双下肢水肿。前列腺癌远处转移易发生骨转移,引起骨痛或病理性骨折、截瘫。

C 临床诊断前列腺癌

前列腺癌主要依靠直肠指诊、肿瘤标志物、经直肠前列腺超声和前列腺核磁共振(MRI)检查,最终确诊需要前列腺穿刺活检获得病理结果。前列腺癌的恶性程度可通过病理组织学分级进行评估,最常用的是Gleason评分系统,依据前列腺癌组织中主要结构区和次要结构区的评分之和将前列腺癌的恶性程度划分为2-10分,分化最好的是1+1=2分,最差的是5+5=10分。

结合我国前列腺癌发病特点,建议50岁以上男性常规进行肿瘤标志物和直肠指诊,对于有前列腺癌家族史的男性人群,应该从45岁开始定期检查。

需要前列腺穿刺活检的指征有以下几点:前列腺特异性抗原(PSA)升高(>4ng/ml);直肠指检怀疑前列腺占位性病变;超声或其他影像技术检查,如MRI、CT等提示前列腺有占位性病变,不能排除前列腺癌者;超声造影显示前列腺有可疑病灶,和(或)超声弹性成像显示有可疑病灶;身体其他部位发现转移癌,且怀疑原发灶来自前列腺。

倍以上。2个或2个以上一级亲属患前列腺癌,相对危险性会增加至5~11倍。一般男性群体的前列腺癌风险在50岁以上明显增加,直系亲属患癌者的前列腺癌风险在40岁以上明显增加。相比于非遗传性患者,遗传性前列腺癌患者的发病年龄小。

炎症与感染:诱导细胞过度增生。前列腺慢性炎症可诱导细胞过度增生,参与感染相关癌症,如结肠癌、食管癌和肝癌的发生发展。越来越多的证据表明,炎症在前列腺的恶性转化过程中起到关键作用。

其他因素:不良生活习惯。过度肥胖、吸烟、饮酒、肉类、脂肪摄入过多会增加前列腺癌的患病风险。慢性传播感染疾病、性生活频繁、性伙伴多者罹患前列腺癌的风险增加。



D 积极行动有效预防

为预防前列腺癌,日常生活中要坚持健康的饮食习惯,合理控制体重。多食用富含硒、番茄红素、绿茶儿茶酚和维生素E等食物,如西红柿、大豆、西兰花等。减少脂肪、红色肉类(猪、牛、羊肉等)摄入,多食白色肉类(鸡、鱼肉等)。坚持健康的生活方式,多运动,保持良好的情绪有助于降低发病风险。多晒太阳可增加维生素D的水平,维生素D有助于降低前列腺癌的发病风险。合理正确的观念和性生活方式,有前列腺增生者服用前列腺增生药物均可以减少前列腺癌的风险。

肿瘤患者 五果调理

□广东省中医院肿瘤大科 蔡婉芝

肿瘤治疗常见方法有手术、放疗、化疗、靶向、免疫等多种手段,在治疗的过程中会对人的身体产生影响,此时可应用水果来辅助调理。

早在两千多年前《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助”的记载。“五果为助”是帮助、协助之义,不以为主,但不可或缺。五果可以提供五谷所不能提供的营养物质,为生命提供动力。

肿瘤患者需频繁就诊、检查、住院,抵抗力下降,容易感冒,治疗后会呈现不同程度的腹泻、贫血、消化不良、血糖血压升高等不良反应或并发症,更应对症选择水果,合理搭配,才能化生精微,补充营养,维持正常生理功能。

感冒。可选菠萝、枇杷、柠檬,这3种水果富含丰富的维生素C,维生素C能增强人体免疫力,对预防和缓解感冒症状有独特功效。感冒时除了好好休息,还可喝一杯新鲜的菠萝汁,不过发烧时不可饮用,患有胃溃疡、肾脏病、凝血功能障碍者应禁食菠萝,湿疹、疥疮者也不宜多食。痰多咽喉不适时,将柠檬汁加温水和少量食盐,可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

腹泻。可选苹果、葡萄、石榴、杨梅等具有收敛作用的水果。不食香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠、通便的水果,食用后会使得肠道吸收水分减少,腹泻加重。苹果含有人体必不可少的各类氨基酸、蛋白质、维生素、矿物质及胡萝卜素等,基本上可以满足人体的需求。

贫血。可选葡萄、草莓、樱桃,不宜多食橙子、柿子等水果,因为它们含有较多极易与铁元素结合的鞣酸,阻碍机

体对铁元素的吸收,血红蛋白不易形成,不利于贫血的康复,而且还可引起便秘。葡萄含糖量达8%~10%,是一种滋补性很强的水果,当人体出现低血糖时,及时饮用葡萄汁,可快速缓解症状。把葡萄制成葡萄干后,糖和铁的含量会相对高,是体弱贫血者的滋补佳品。草莓中含有的胺类物质对白血病、再生障碍性贫血有一定滋补作用。

消化不良。可选木瓜,木瓜有“百益之果”“水果皇后”之称。番木瓜中含有一种能消化蛋白质的酶,有利于人体对食物进行消化和吸收,有健脾消食之效。

高血糖。可选雪梨、罗汉果、枇杷、樱桃。这些水果富含果糖和果胶,在正常代谢过程中,不需要胰岛素参与,并且具有延缓葡萄糖吸收的作用,可以降低血糖。

高血压、高血脂。可选橘子、柚子、山楂、枣、桃、草莓等水果,因为它们富含低脂肪和胆固醇作用的维生素,有降压、缓解血管硬化的作用。

水果是大自然对人类最美好的馈赠,有丰富的维生素、花青素、不饱和脂肪酸、类黄酮等功能性营养成分。食用应季水果,依效适食不仅可治未病,应用得当还可治已病。肿瘤患者要树立正确的五果养生观,才能增强体质,促进身体早日康复。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)



秋风拂面莫贪凉 脸歪嘴斜要警惕

□南方医科大学第三附属医院 柯健霞 游华玲

近日,南方医科大学第三附属医院(简称“南医三院”)收治了多名“无诱因”出现“面瘫”的患者。30岁的李女士,早晨起床洗漱时感觉右侧面部不适,喝水漏水,照镜子发现嘴角向右侧歪斜,左眼不能闭合,左侧皱眉、鼓腮、示齿无力。23岁的刘先生,在凌晨时照镜子发现嘴角左歪,喝水漏水,随后出现了右眼闭合不全、右侧颞颌消失,伴味觉减退、耳后及乳突部疼痛。63岁的黎先生,清晨起床时也出现了嘴角向右侧歪斜,伴左侧喝水漏水,口齿间伴有食物残留。三位患者都认为晚上吹空调导致自己面瘫。

南医三院神经内科主任王尧晓解释,面瘫的医学术语为面神经炎,又称为“特发性面神经麻痹”。导致面瘫的主要原因是支配面部运动的面神经出现问题。

常见诱因需留意

引起面神经出现问题主要有2类因素,一类是感染性,另一类是非感染性。

单纯疱疹病毒激活被认为是导致面神经炎最常见的原因,大多数人发生面瘫也都是这种病毒感染所致。与病毒感染相关的面神经炎,除了面瘫的表现,部分患者发病前数日有同侧下颌角、耳内、乳突区疼痛,可能伴有皮肤疱疹表现。除了单纯疱疹病毒外,很多其他病毒也会通过多种途径攻击面神经,比如大家最熟悉的流感病毒也是其中的“可疑凶手”。

非感染性原因主要有压迫和缺血,在空调冷气作用下,局部神经的血管受到刺激会产生痉挛,导致面神经组织缺血、水肿、受压迫,从而引发一侧面部瘫痪,出现“脸歪”面容。因此,吹空调冷气、洗完头吹冷风、开车迎风等都可能诱发面瘫。

除了冷空气的刺激外,自身免疫力下降也可能导致原本隐藏在体内的病毒出现复燃,引起面神经炎。

脸歪口斜快就医

一旦发现自己面瘫,首先要去医院神经内科门诊。在医生的指导下,排除中枢性面瘫(如中风)。如最终诊断为特发性面神经麻痹,不必太担心,因为大约70%的人在将来3~6个月内会自行恢复。

目前,对于面神经炎的早期治疗通常以用药为主,改善局部血液循环,消除面神经的炎症和水肿情况。后期需要介入康复治疗,表情肌的训练可以缩短病程,促进面部功能恢复,帮助患

者尽快恢复正常面容。

康复训练多尝试

面部运动法。皱眉抬脸,双侧眉毛同时上抬维持6秒后放松,反复进行10~20次;用力闭眼,维持6秒后放松,反复进行10~20次。

下颌运动法。张口嘴巴发“a”,维持6秒后放松,反复进行10次;用口香糖或者替代物进行患侧咀嚼动作,不定时进行。

嘴唇运动。嘴角向两侧同时运动,维持6秒后放松,反复进行10~20次,避免只向一侧用力练成一种习惯性的嘴角偏斜运动;吹气,吹出声,维持6秒后放松,反复进行10次。

鼓腮训练。嘴里鼓气,嘴巴呈闭合状态,鼓腮漏气时,用右手下捏住患侧口轮匝肌进行鼓腮训练,维持6秒后放松,反复进行10~20次。

除此之外,还可以行热敷按摩,用温热毛巾进行患侧面颊热敷,注意温度,避免烫伤,改善面部血液循环,最好每天热敷3~4次,每次热敷时间控制在20分钟左右。同时对患侧面部以抵抗重力方向进行按摩,轻轻推揉瘫痪肌肉,注意用力应适度、柔软,早晚各进行1次。

预防面神经炎的发生,要注意劳逸结合,正常作息,合理安排生活和工作,保证睡眠及适量运动,提高人体免疫力,避免过度劳累,保持舒畅的心理状态。室内勤通风,保证室内的空气质量,避免长时间待在低温密闭空间,避免长时间空调冷气直吹身体。在寒冷天气外出时,避免长时间暴露在寒冷环境中,注意保暖,可佩戴围巾、帽子等保暖物品。饮食宜清淡,禁烟酒,少食辛辣油腻等刺激性食物,多食用新鲜的蔬菜水果,可适当补充钙及维生素B族元素。

乳腺健康重预防 专业检查是保障

□广州中医药大学第一附属医院影像科 李海凤

都说乳房是女性“甜蜜的负担”,一方面它成就了女性凹凸有致的身材,另一方面乳腺癌的发病率日益增高。2020年,全球乳腺癌死亡人数达68万例,位居全球女性癌症死亡人数第一。早期发现乳腺癌并及时治疗,可以显著提高治愈率和生活质量,因此定期进行乳腺检查非常重要。但目前乳腺检查的方法很多,了解各项检查方法的优缺点,才能根据自身情况选择正确的乳腺检查方法。

最基础简便的乳腺检查方法是乳房的自我检查。通过定期的自我乳腺望诊和触诊,能及时发现一些比较明显的乳腺异常表现,如肿块或结节、乳头溢液、皮肤改变等,从而尽早就治,避免病情进展。但对于较小或深层的乳腺病变,触诊的敏感性较低,而且有时生理性的乳腺增生改变也容易被自查者误认为是肿块,徒增心理负担。因此需要进行定期的乳腺影像学检查。目前乳腺常用的

影像学检查方法主要有乳腺X线检查、超声检查和核磁共振(MRI)检查。

乳腺X线检查

乳腺X线检查又称乳腺钼靶检查,是乳腺疾病筛查和诊断的重要方法之一。据统计,乳腺钼靶检查能够发现约80%的乳腺癌,尤其在早期乳腺癌的诊断中发挥关键作用。它的优势是对钙化灶非常敏感,缺点是对致密型的乳腺实质检查效果欠佳,且有一定的辐射风险。因此建议40岁以上的女性每1~2年进行一次乳腺钼靶检查。30岁以下的女性,由于通常乳腺组织较致密,并不推荐优先选择乳腺钼靶检查。

近年来,随着乳腺X线检查技术的发展,在普通乳腺钼靶检查的基础上,乳腺数字断层融合成像(DBT)、乳腺对比增

强摄影(CESM)等新技术的逐渐推广应用,进一步拓宽了乳腺X线检查的适用范围,提高了乳腺癌的X线诊断准确率。

乳腺超声检查

乳腺超声检查不仅可以发现乳腺肿块,鉴别肿块的囊实性,还可以通过分析肿块的血流及弹性参数等情况,判断肿块的良恶性。乳腺超声检查在乳腺肿块诊断中准确率高达90%以上,对于乳腺疾病的早期发现和诊断具有重要意义。

由于乳腺超声检查操作简便且无辐射,常作为乳腺疾病的常规随访方法,可根据个体需要选择短期或长期的随访检查。但乳腺超声检查的缺点是对钙化灶不敏感。因此,在临床上常常将“乳腺钼靶+乳腺超声”称为黄金组合,这两种检查方法联合应用,能更加准确地判断乳腺

疾病的类型和程度。

乳腺MRI检查

乳腺MRI检查具有高度的敏感性和特异性,是目前最好的乳腺成像方法,能够更准确地检出乳腺组织中的微小病变;尤其是对于致密型乳腺患者,或乳腺X线和超声检查结果不明确的患者,是非常重要的补充检查手段。乳腺MRI检查能够多平面、多序列成像,从而更全面地展示乳腺组织结构和病变特征,协助医生准确判断乳腺病变的性质、范围及与周围组织的关系,为制定个性化的治疗方案提供重要依据。它的缺点在于检查时间较长,费用较高,对设备和技术要求较高,对钙化灶不敏感等,因此临床多用于疑似乳腺癌的患者检查或乳腺癌高危人群的筛查、乳腺癌综合治疗前后的评估等。

卒中出院指南 守护健康帮手

□中山大学附属第三医院神经内科 李海燕

仔细阅读出院记录

出院后的第一步是仔细阅读出院记录,明确知道自己除了脑卒中外还有哪些疾病,比如高血压、糖尿病、高血脂等,具有上述病症的患者要积极控制相关健康指标。

高血压患者应监测血压。患有高血压的急性脑卒中患者出院后定期监测血压非常重要。患者可以购买家用电子血压计,学习正确的测量方法,并在每天固定的时间(比如早上起床后、晚上睡前)测量血压,每次测量2遍,间隔1~2分钟。测量前应避免饮用咖啡、茶、酒精等会影响血压的物质,测量时保持正确的坐姿,背部挺直,双脚平放在地面上,不要交叉腿,

保持放松,不要说话或移动手臂。每次测量后将血压读数记录保存,这有助于下次就诊时医生了解血压变化趋势,从而调整治疗方案,更好地控制血压。

糖尿病患者应监测血糖。“狡猾”的血糖可能是再次引发脑卒中的“隐形杀手”,因此监测血糖对于出院后的脑卒中患者尤为重要。患者可以利用家用血糖仪进行血糖监测,并将每次监测的时间和得到的血糖值记录保存。通常情况下,建议在每天的早餐前、午餐前、晚餐前和睡前4个时间点进行血糖监测,但具体的监测频率和时间可能因个人情况而有所不同。

血脂异常患者应监测血脂。血脂监测是评估卒中患者心血管健康和冠心病风险的重要指标之一。卒中患者出院后,应根据医生的建议,定期复查总胆固醇、

低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯等指标。通常情况下,建议每隔3~6个月进行一次血脂检查。同时,定期肝功能监测有助于评估药物代谢和肝脏健康状况。

调控饮食远离烟酒

在日常生活中,养成健康的饮食习惯对于预防卒中发生或复发具有极重要的作用。增加蔬菜、水果、全谷类、蛋白质和健康脂肪的摄入;控制食盐、饱和脂肪和反式脂肪和胆固醇的摄入量;避免高糖和高脂食物,选择低脂和高纤维的食物。烟酒摄入是引发脑卒中的危险因素,建议患者远离烟酒。

控制体重适度运动

保持健康的体重对于减少卒中的发病风险非常重要。患者可以根据医生的建议,制定合理的减重计划,进行体重管理。根据医生的指导,患者可以进行适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、跳舞、骑自行车等。每周至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。适当的运动不仅可以降低血压,维持血糖和血脂正常,还能更好地恢复身体功能。

卒中患者出院后还应积极参与健康管理,与医生建立密切联系,按照医嘱进行治疗和康复,同时坚持健康的生活方式。有任何疑问或不适应及时咨询医生。

