

康健园 · 专版



扫码关注新民
康健园官方微信

如何早期发现和诊治前列腺癌

前列腺癌的自然病程相差很大,既可以终生无症状,带肿瘤生存,也可以表现高度侵袭性,晚期很快发生远处转移,并引起可怕的病痛,最终导致死亡。所以,前列腺癌的诊治对医生、患者及其家属都是极具挑战性的难题。



■ 前列腺癌早期常无症状

作为前列腺癌的特点之一,前列腺癌早期常无症状或症状不明显,疾病进展缓慢;晚期则病情进展较快,主要表现为下尿路梗阻,如尿频、尿急、尿线变细、排尿困难、尿潴留,易与前列腺增生相混淆。部分患者以转移症状如骨痛、病理性骨折、咳嗽及咯血、排便困难、下肢瘫痪就医。我国前列腺癌初诊患者大约30%已经有转移(晚期),大大影响了肿瘤的治愈。可见,对前列腺癌患者而言,早发现、早诊断、早治疗依然十分重要。

■ PSA和DRE被用于早期筛查

目前公认地发现前列腺癌的简便方法是血清前列腺特异性抗原(PSA)和直肠指检(DRE)。这两项检查常被用于早期前列腺癌的筛查。

PSA的临床意义在于,如果中青年男性有突然寒战和高热,伴尿频、尿急、尿痛及前列腺局部疼痛,血清PSA显著升高时,则提示有急性前列腺炎或前列腺脓肿的可能。如果老年男性血清PSA水平过高,应警惕前列腺癌的发生。

通常50岁以上男性每年需例行进行PSA和DRE的检查;有前列腺癌家族史的,提早自45岁开始每年一次检查。当怀疑患前列腺癌时,还需进行经直肠超声检查、盆腔磁共振成像(MRI)或CT、核素全身骨扫描。确诊前列腺癌要在超声引导下进行前列腺穿刺活检,获得病理学诊断。

■ 临床推广规范治疗和定期随访

治疗方法包括手术治疗、放疗、化疗、免疫治疗、分子靶向治疗、局部能量治疗,以及中医中药治疗等。对于局限性(早期)

前列腺癌,治疗方法是根治性前列腺切除术,目前常采用微创手术如机器人辅助腹腔镜手术(RALP)。

前列腺癌手术后需要进行规范的门诊随访,术后1个月来门诊第一次随访;术后半年内,需每月定期检查PSA水平。如果PSA水平稳定降低至<0.2纳克/毫升或者更低,以后可每三个月查一次PSA,直至PSA再度升高超过0.2纳克/毫升,或稳定低水平直到术后两年,然后每半年一次PSA水平检测。

■ 做好个人健康的第一责任人

男性朋友要摒弃不良生活行为,建立良好的生活方式,增强个体对抗致癌因子侵入的能力,预防前列腺癌的发生,减少早期向晚期转化的可能性。

日常生活中要合理饮食,保持食物多样化,每天食物中谷类、蔬菜、水果、豆类占2/3以上。饮食中高蛋白以多吃鱼类、家禽,少吃红肉(如牛、羊)为宜。高动物脂肪饮食是确定的危险因素,多数患者往往长期摄入较多的动物脂肪;低脂清淡饮食可能对预防前列腺癌的发生有益。适量补充钙质和维生素D。坚持戒烟、限酒,多喝绿茶。保持合适的腰围和体重,坚持适当的运动。拥有平和向上的心态。上述措施对于防治前列腺癌乃至几乎所有的癌症都是行之有效的。

王国民(复旦大学附属中山医院泌尿外科主任医师) 图 IC

医护到家

冬去春来之际,不少人出现眼痒、眼部易红易肿,这可能是过敏性结膜炎导致的。

过敏性结膜炎,也叫变应性结膜炎,是结膜对外界过敏原产生的一种超敏反应,最常见的是I型及IV型变态反应,以速发型为特点,主要症状包括眼痒,结膜充血、水肿等,部分儿童还表现为频繁眨眼和/或揉眼。

现在这个季节容易接触到的过敏原主要有尘螨、动物皮屑和植物花粉。尘螨是室内最常见的过敏原之一,常见于容易积尘的床垫、枕头、地毯等。冬季人们更少开窗通风,尘螨容易大量繁殖,导致过敏症状。冬季人们与宠物接触多,动物皮屑也成为常见的过敏原。冬春交替时节,植物花粉类型更多,增加了过敏的可能。

针对过敏造成的眼痒眼红肿,我们建议:不要揉眼,揉眼会刺激眼睛,加重症状,甚至可能引发感染;保持眼部清洁,注意眼部卫生;找出并避免接触过敏原,如花粉、动物皮屑等;使用冷毛巾或冰块敷在眼睛上,可以缓解痒感;避免过度使用电子产品,因为长时间使用电子产品会导致眼睛疲劳和干涩,加重痒感;如果症状严重,可以在医生的指导下使用抗过敏药物。

为了维护眼健康,大家要保持良好的生活习惯、用眼习惯、饮食结构和睡眠质量,这样才能保持视力,享受健康生活。

黄佳(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科副主任医师)

眼痒红肿率先「报到」过敏季已悄然而至

反复咳嗽气短 谨防肺炎

如果身边的亲友不停咳嗽伴有气短,第一反应是不是去医院找呼吸科医生查查哮喘、肺炎之类的疾病?这个思路没错,但同时不要忽略“披着呼吸科疾病外衣的自身免疫性疾病”——肺炎。肺炎也会引起反复咳嗽,并伴有全身各系统的病患。近日,曾在电影《摔跤吧!爸爸》中饰演“小芭比塔”、年仅19岁的苏哈妮·巴特纳格尔因罹患肺炎及合并症突然离世,引发了人们对肺炎的关注。

肺炎是一种主要累及皮肤和肌肉的自身免疫性疾病,同时也是一种主要累及横纹肌的弥漫性炎症性疾病。典型表现为对称性四肢近端肌肉无力,通常伴有皮疹及其他多脏器损害,患者的皮肤、肾脏、心脏、肺等均可出现不同程度的损伤,其中以肺部受累最为常见,如间质性肺炎、肺纤维化、胸膜炎等,常常表现为胸闷、气短、咳嗽、咯痰及呼吸困难等。

化验检查主要由一般检查、肌炎抗体谱检测、肌酶谱检查等组成。通常,患者有轻微贫血,红细胞沉降率(血沉)升高、C反应蛋白升

高、血清肌红蛋白升高,由此可判断炎症活跃程度。血清铁蛋白升高是肺炎患者发生急性间质性肺炎(ILD)的危险因素,与肺炎合并急性ILD的预后相关。肌炎抗体分为肌炎特异性抗体和肌炎相关性抗体。肌炎特异性抗体有助于在缺少肌肉活检以及临床表现不典型的情况下进行辅助诊断,也有助于指导治疗和预后判断。肌酶谱检查项目中,丙氨酸转氨酶、天冬氨酸转氨酶、乳酸脱氢酶和肌酸磷酸激酶在急性期升高,肌酸磷酸激酶特异性较高。其他检查包括心电图、肌肉磁共振成像、胸部CT、心脏超声、皮肤病理、肌肉病理检查等。

肺炎尚无根治的方法,主要通过药物控制症状,以糖皮质激素联合免疫抑制剂为主,小分子靶向药亦适用。

肺炎并非单纯的皮肤疾病,而是一种自身免疫性疾病。肺炎造成皮肤损害的同时,还可能引起其他重要脏器的损害,切记不能忽视,不可漏诊。

熊仲波(上海市第八人民医院检验科)

莫让贫血偷走新年好气色

谁不想在新的一年里,面色红润,神采飞扬,龙马精神呢!可是如果患有贫血,就会影响到身体健康、精神状态和神采面貌,严重的贫血甚至危及生命。一旦发现贫血,务必到血液专科诊治,根据病因对症下药,如随意补铁或者单纯食补,可能会耽误治疗时机。

为了防治贫血,可采取以下措施:

1. 定期体检,进行血常规检查,及早发现贫血并及时进行专科治疗;
2. 在医生指导下有针对性地治疗,比如缺铁性贫血规范地补充铁剂、巨幼细胞性贫血补充维生素B₁₂或叶酸等。治疗时不能“三天打鱼,两天晒网”,要坚持遵照医嘱服药复查。
3. 积极筛查和治疗引起贫血的原发病

病,比如缺铁性疾病遵照医嘱筛查胃肠镜、妇科B超、肛肠科检查。对于糖尿病、肾病引起贫血的患者,选择合适药物积极治疗慢性疾病,控制病情发展,预防贫血的发生与发展。

4. 饮食调整,增加富含铁、维生素B₁₂和叶酸的食物,如瘦肉、禽类、鱼类、豆类、绿叶蔬菜等。饮食均衡,避免偏食或挑食,可在有经验的中医师指导下进行中西医结合治疗,配合中医药膳调理脾胃,促进营养物质吸收。

通过规范的诊断治疗、饮食调整、补充营养物质、治疗慢性疾病、定期检查和注意安全等措施,可以有效预防和治疗贫血,帮助患者在新年里拥有好气色。

刘敏(上海市中医医院血液病科)

3.3全国爱耳日,开展听力健康免费筛查 两大知名耳科专家 助您告别耳聋耳鸣

《关于开展第二十五次全国爱耳日宣传教育活动的通知》日前正式发布,2024年3月3日全国爱耳日活动主题为:科技助听,共享美好生活。数据显示,我国60岁及以上的听力残疾老年人中有66.87%是因老年性耳聋引起。老年性耳聋是世界发病率第三的老年性疾病。

老年人为什么会耳鸣耳聋?

随着年龄的增长,特别是到了中老年阶段,听觉器官功能会发生不同程度的退行性改变。老年性耳鸣耳聋主要原因有:多是以神经性耳聋为主,随着人体年龄老化,听觉功能减退,心血管系统病变导致内耳动脉硬化缺血,加重耳鸣耳聋。

很多老年人觉得“人老耳鸣耳聋”很正常,不以为然,任其发展,但其实老年性耳鸣耳聋的危害可不仅仅是听不到。既影响分辨率又影响睡眠和情绪,甚至可能导致神经衰弱等。资深耳鼻喉科专家李克勇主任建议,一定要及早就医,科学应对。

老年人患了耳鸣、耳聋怎么办?

耳鸣耳聋的发病机制尚未完全明确,大部分耳鸣耳聋无法确定病因,临床多使用辅助治疗改善症状,如扩张血管、改善内耳循环类药物,神经营养类药物等。除药物治疗外,还常用习服疗法、心理疗法及认知行为疗法、助听器治疗、人工耳蜗植入、高压氧治疗、穴位注射、声频共振治疗等。除这些常规治疗外,中医穴位针灸,充分发挥中医特色,也是一种可行的方案。

耳是众多经脉所聚集的地方,《黄帝内经》记载:“耳者,宗脉之所聚也。”中医针灸治疗耳鸣耳聋有其独特之处,而现代医学研究也证实了中医针灸手段治疗耳鸣耳聋疗效确切,中医针灸通过刺激对应穴位,用以行气通络,活血通窍来改善脑窍、耳窍等周围经络气血,达到镇静安神、缓解焦虑、减轻

耳鸣、提高听力等目的。

活动信息

中老年人耳鸣、耳聋等耳科疾病患者均可电话报名

“年纪大了听不见?”“感觉耳背了,老是听见嗡嗡声”随着年龄增长老年人群容易出现听力下降(减退)、老年性耳聋等情况,如果您或者家里人耳背、耳鸣一直困扰又不知如何处理……“全国爱耳日”来临之际,新民健康联合资深耳鼻喉科专家李克勇教授、邢中杰主任与您面对面共同开启护耳健康之旅,并免费提供听力健康筛查,机会不容错过!欢迎广大群众前来咨询。

新民健康咨询热线

021-62890413

发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至18701860288 报名参加!

专家推荐

李克勇

原上海市第一人民医院耳鼻喉科主任、主任医师、博士生导师。多年来积累了丰富的经验。擅长耳鼻喉科常见病、多发病的诊治与治疗,尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋,达到了国际先进水平,治疗难治性耳鸣耳聋临床研究为国内领先。在临床听力学方面有较深入的研究,曾参与国内第一例澳大利亚22导人工耳蜗植入手术及术后的康复过程。



邢中杰

原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉科专家、副主任医师。从事耳鼻喉科临床工作近20余年。对耳鼻喉科常见病、多发病及疑难病经验丰富。尤其擅长中西医结合辨证治疗神经性耳鸣、耳聋、老年性耳聋、突发性耳聋、药物性耳聋、眩晕、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。

