

# 膀胱癌知多少:从尿隐血到术后管理

膀胱癌是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤,近年来,其发病率不断增加。日常生活中,很多人将血尿与膀胱癌联系在一起,认为两者有密切关系。那么,事实是否如此?患上膀胱肿瘤,又应该如何应对?不妨通过本文了解一下。

**问:尿隐血“4+”怎么办?**

**答:**很多人看到尿常规化验里面尿隐血“4+”,正常情况应该是“阴性”。“1+”“2+”,属于轻度,“3+”或者“4+”,属于比较严重。但是我们要注意到尿隐血并不代表一定是血

尿。血尿是以尿液里面的红细胞来定义的,尿常规检查里面有一个镜检红细胞,超过3个才认为是血尿。而隐血是以试剂去检测的,受其他因素干扰,不一定非常精准。所以,如果尿常规提示尿隐血“4+”,那接下来应该看尿的红细胞,如果尿红细胞超过正常范围,才确认有血尿了,需要进一步的检查,如果尿红细胞是没有的,不用太担心。

**问:无症状的血尿需要治疗吗?**

**答:**无症状的血尿,大多数指的是小便的时候不疼,虽然尿血了。这种其实在医学上叫“无痛性血尿”,这种无痛性的血尿恰恰更需要去关注和治理。为什么呢?因

为尿路肿瘤引起的血尿,它的特点就是不痛,其次血尿会反复出现。所以,如果小便是红色的,但不痛,不要以为一点事都没有,反而要更加警惕,是不是有肿瘤的可能性。要积极的到医院去进行检查。当然有些人还有其他病因,比如说尿路结石、尿路感染等,但是一定要排除肿瘤这个最严重的疾病。

**问:多大的膀胱肿瘤属于早期?**

**答:**早期的膀胱肿瘤,首先必须满足非肌层浸润性,也就是膀胱肿瘤长得并不深,不能长到膀胱的肌肉层。其次,是肿瘤的恶性程度,一般来说,低度恶性潜能或者低级别的,恶性程度较低,如果是高级别甚至

有原位癌的,那么恶性程度就很高了。肿瘤的大小,仅仅是判断膀胱肿瘤危险程度的一个因素,肿瘤直径是否大于3厘米是一个分水岭。早期的定义,不单纯是由肿瘤的大小决定的,还包括了很多的因素(肿瘤浸润的深度、肿瘤的恶性程度等),需要综合去判断。

**问:膀胱癌术后需要避免哪些行为?**

**答:**大多数膀胱癌做的是经尿道的膀胱肿瘤切除手术。这种手术做完以后,膀胱里面是有伤口的,所以我们需要关注以下几点:第一,尽量饮食清淡,不要太辛辣,辛辣饮食容易造成大便干结,难以排出。用力屏

大便,有可能造成膀胱里面的伤口崩开出血,这是饮食上的注意事项。第二,剧烈的活动,比如说骑自行车、跑步,或者远游,这些相对比较剧烈、长时间的活动也有可能造成膀胱里面的伤口裂开,导致尿血。当然,戒烟也非常重要。

**问:膀胱肿瘤术后可以彻底治愈吗?**

**答:**膀胱肿瘤最大的特点就是容易复发,所以单纯的经尿道把膀胱肿瘤切除了,并不能说肿瘤就彻底治愈了,要定期复查。

上海市东方医院南院泌尿外科  
温机灵(副主任医师)  
陆佳荪(副主任医师)

## 四项运动呵护血管健康

我们都知道,生命在于运动。事实上,想要保持血管健康,运动也大有益处。推荐4项运动,可以防治血管疾病。

**抬高下肢** 仰卧在床上将双腿抬高放置,高度超过心脏,通过重力作用帮助静脉回流。建议每隔2小时左右抬高一次,每次抬高数分钟即可。

**抬腿运动** 双下肢抬高30厘米,用双手从一侧下肢的趾端向大腿方向按压,促进下肢血液回流,重复5次;然后换成另一侧下肢,重复5次。每天可进行10次。

**踮脚运动** 取坐姿,用力抬起脚跟,保持脚尖着地后放下,重复20~30次,每小时做一次,长期坚持。

值得注意的是,进行这些运动时一定要循序渐进、持之以恒,切勿过度。

上海市第一人民医院介入中心 冯睿

很多患者经常有疑问,为什么拿到病理报告需要等五天的时间?

其实,每个标本送达病理科后,医生们都会经过严格核对,确认无误后签字。有些标本还要切开固定,这样,当天收到的标本要到第二天才可以取材。取下的组织块经过一晚上十多个小时、

## 取病理报告为何要等五天

十几道程序的脱水,第三天才可以进入制片阶段。第三天一早,技术员就要开始对标本进行包埋,制成蜡块,然后进行切片。医生需要用切片机将包埋

好的蜡块切成3微米左右的薄片,放入68℃的烤箱烘烤一小时左右。之后进入染色与封片阶段。

第四天,病理医生拿到片子后,首

先由初级医师阅片,随后在电脑系统里形成报告,第五天交上级医生审核。

这是一个非常严谨且专业的过程,每一步都严格遵守着医疗“金标准”。所以,患者不用焦急,只要耐心等待结果就行。

上海市公共卫生中心病理科 王傲

## “熟吃”水果益处多



图源:千库网

天气寒冷时,有些人会把水果加热后再吃。的确,水果做熟后,不仅能降低单宁等物质对消化功能的影响,还能避免水果中蛋白酶对消化道的损伤。推荐两类水果,很适合熟吃。

冬季由于天气干燥,家里存放的水果如苹果、梨容易蔫,口感变差,做熟能避免这个问题。可以切块放入半锅中,中火慢炖,汤和果实一起食用,润燥又润肠道。

黄桃、李子、西梅、菠萝这些水果质地较硬、维生素C含量不是很丰富,将这些水果做熟后,不仅可以起

到软化作用,方便食用,也不会损失太多的营养成分。

建议加热时要把控时长,才能在保证口感温热的状态下,最大程度地防止营养流失。一般来说,蒸、煮比烤、炸等方式损失的维生素更少。

中国注册营养师 刘萍萍

## 服用这些药 勿忘多喝水

人体服用的药物几乎都要经过肾脏来排解,服药时多喝水能减轻肾脏负担、排泄毒物、增强代谢。服用以下几类药物时,需要大量饮水。

**抗毒药** 阿昔洛韦、泛昔洛韦等药物会引发药物结晶性肾衰,因此服药期间宜多喝水。老年人由于生理性肾功能的衰退,宜减少用量。

**解热镇痛药** 感冒时服用解热镇痛药时,饮水量可大一些。每天尿量应该不低于1.5升。一是因为这类药物高浓度时对胃有刺激;二是感冒时饮水有助于机体大量排尿以代谢体内的

毒素;三是感冒药会使患者大量出汗,适当补充水分很有必要。

**抗痛风药** 服用抗痛风药如别嘌醇、苯溴马隆等时,需要保证饮水量不少于2升,以减轻对消化道的刺激。同时,能够防止尿酸在排出过程中在泌尿道形成结晶。

**双磷酸盐** 双磷酸盐在治疗高钙血症时,可致电解质紊乱和水分丢失,故应注意补充液体,使每日尿量达2升以上。同时,双磷酸盐对食管有刺激,需用200毫升水送服。

上海市健康教育协会 供稿

## 气血不足 中医有方

冬季来临,气血不足的人常会感到身体乏力。推荐几种简便有效的方法来改善这一状况:

首先,当阳光普照时,不妨边散步边让肩背部享受阳光的沐浴,增加体内的阳气。

其次,艾灸也是一种极佳的调理方式。可以选择艾灸督脉上的穴位,或者根据个人体质和具体症状,选取特定经络上的穴位进行艾灸。例如,脾胃功能不佳者可选取足三里穴,有痛经困扰者可选择关元穴,腿脚畏寒无力

者可配合涌泉穴,而肩颈易受风寒者可加灸大椎穴。这些穴位艾灸能起到温阳补气、温经散寒的功效,显著提升机体的抗寒能力和免疫力。

此外,还可以尝试用艾叶、川芎、防风等中药材煮水后泡脚,可以起到温阳散寒、促进气血运行的作用,有助于改善气血不足引起的乏力症状。 亚运

## 碎片化睡眠影响健康

近日,四川大学华西医院的一项相关研究发现,连续14天碎片化睡眠对小鼠葡萄糖代谢和认知能力有较为严重的损害。在心血管系统方面,碎片化睡眠会增加交感神经活性,引发血管收缩,从而增加高血压、冠心病、心

律失常等疾病的发生风险。

此外,碎片化睡眠还会影响心理健康,诱发抑郁症或焦虑症,进一步加重睡眠问题。

四川大学华西医院睡眠医学中心  
谭璐(主任医师)

## 眼镜与健康

眼睛疼痛为日常生活中比较常见的一种眼部现象,主要表现为眼睛胀痛、酸痛或者刺痛等。其常见原因是用眼过度导致视觉疲劳,一般情况下是暂时性的,只要得到良好的休息就会缓解,严格来讲,它不能算是一种疾病。但如果是以下四种疾病引起的眼睛疼痛要立即重视:

1.眼部感染:主要表现为眼睑水肿、结膜充血、眼球疼痛等症状。常见的感染性眼病主要有角膜炎、结膜炎、睑腺炎、巩膜炎等眼科疾病。根据感染部位的不同,出现相应的表现也不同,如眼红肿、刺痒、

疼痛、视物模糊、分泌物增多等。

2.青光眼:青光眼是一类以病理性眼压升高,引起视神经萎缩和视野缺损为共同特征的眼部疾病,其对患者最大的威胁就是致盲,概率大约在5%~20%。对于许多青光眼患者来说,一开始可能并没有明显的症状,这是因为青光眼常常悄无声息地发展,慢慢地破坏视网膜的神经纤维,从周围视野开始逐渐影响中心视野。但是,还有一种急性角闭型青光眼,其发作剧烈,症状明显,包括剧烈的眼部疼痛、头痛、突发的视力下降、眼睛发红、恶心、呕吐、流泪、角膜混浊以及在

灯光周围看到彩色光晕等。

3.干眼症:干眼症,又被称为角膜结膜干燥症,是指由多种因素所导致的、以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病。主要的症状有眼干涩、烧灼、疼痛、异物感、痒感、视物模糊、眼红及视力疲劳等。有时眼睛太干,基本泪液不足,反而刺激反射性泪液分泌,而造成常常流泪;较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久则可造成角膜病变,并会影响视力。

4.免疫性疾病引起的眼疾:

葡萄膜炎、虹膜睫状体炎、巩膜炎等,有病情反复发作还有眼球疼痛、视力下降的症状。另外还有与免疫相关的全身性疾病,例如由干燥综合征引起的眼部不适或疼痛的症状。

综上所述,一旦发生眼球疼痛,应及时就医,明确诊断,正确处理,以免引起更大的损伤。

**茂昌眼镜**  
特约专栏  
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

## 遗失声明

上海市青浦区新青浦佳园小区第五届业主大会遗失开户许可证(核准号:J2900075675306),特此声明作废。

上海市青浦区新青浦佳园小区第五届业主大会

**华氏大药房**  
助听器 可刷医保  
可使用医保个人账户及家庭共济资金  
专业检测 专业产品  
咨询预约总号 180 1706 5130  
地址:南京东路762号 服务热线:63223839