



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 236 期 | 2019 年 9 月 25 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬锐 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科——出现血尿要警惕 或是泌尿结石及肿瘤“找上门”

生活中，许多人发现血尿往往不会第一时间就医，认为多休息就能好。其实不然，上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科执行主任王宇雄表示，出现血尿一般是泌尿系统疾病的早期症状，应及时到泌尿外科进行 B 超检查。此外，对于无痛性血尿尤其需要引起重视，很有可能是膀胱癌的早期信号，应及时明确病因。早期发现才能尽早治疗，否则一旦病情发展到晚期，则只能通过切除膀胱来进行治疗。

腰痛 + 血尿 小心泌尿结石

53 岁的吴先生这两年偶有腰痛及颜色非常淡的血尿，没有其他症状，他一直不在意。在上个月的体检中，被发现左肾有较大结石，已经 1 厘米多。“很多人不重视结石，觉得有些疼痛忍一忍就过去了。”王宇雄介绍，泌尿结石又称尿石症、尿路结石，包括肾结石、输尿管结石和膀胱结石。结石病“早防早治”很重要，否则或将出现严重后果。根据结石的位置以及个体感觉的差异，泌尿结石可引起肾绞痛、腰部轻微胀痛、血尿、无尿，严重者可出现感染性休克、败血症、肾功能衰竭、尿毒症、结石摩擦部位癌变等，有部分患者到了病情晚期都没有明显症状。事实上，这类病例等到有症状去就诊，可能情况已十分危重了，甚至错过了

治疗的最佳时机。

王宇雄建议，对于泌尿结石的患者，如果结石直径小于 5mm，一般而言平时多喝水即可，或辅助药物治；如果结石直径大于 5mm，小于 1cm，患者可根据医生建议选择体外冲击波碎石；如果大于 1cm，患者还可选择经皮肾镜及电子输尿管软镜治疗；如大于 2cm 则需通过经皮肾镜进行治疗。

无痛性血尿或是癌症信号

48 岁的林先生最近半年有过几次血尿的症状，他以为是由于上火导致，并没有重视。最近，林先生正巧进行了单位体检，检查结果却让他大吃一惊，B 超显示他的膀胱有个肿瘤，医生建议他进一步病理检查。对此，王宇雄指出，膀胱肿瘤不管是良性、恶性，都可表现为无痛性、肉眼可见的血尿。但患者并非每次小便都带血，所以该病易被患者忽略或当成上火，吃点中药了事了。王宇雄介绍，膀胱癌可发生于任何年龄，但 40 岁后发病率逐渐升高。膀胱癌的癌细胞常常生长于膀胱内，血尿是肿瘤病灶血管破裂、出血而引发的。这是因为，肿物的血运非常丰富，相对容易出血，加上又是新生血管，血管壁发育不完善，相对容易破裂出血。无痛性的肉眼血尿是膀胱癌的首发症状，若合并感染可以伴有尿频、尿急、尿痛。但有

相当一部分患者无任何症状。发展到晚期，患者会感觉到下腹部的疼痛，肚子（憋尿有感觉的位置）摸到肿块，这多代表膀胱癌已经发展到晚期，丧失治疗机会了。

膀胱癌的血尿除了无痛易让人掉以轻心之外，还有一个特点是呈间歇性，能自行减轻或停止，造成无关紧要的错觉。有些患者一次血尿，过一两个月才会再一次出现小便带血，甚至有隔了 3 个多月再出血。“这些患者以为是上火、发炎等原因造成的，自行吃过药两天症状消失以为好了，就不来看病了。过几个月又来便血，又自行吃药解决，如此往复就把疾病给拖延了。”

女性血尿也应至泌尿外科检查

不少女性出现血尿后，第一反应是去妇科检查。但王宇雄表示，其实女性出现血尿，多数是由于尿路感染，但也应警惕膀胱癌的可能。尤其是间歇性的血尿，往往会让患者掉以轻心。专家提醒，血尿停了不等于病就好了。若延误了肿瘤诊治的时机，必然会带来不同的治疗结果，早期膀胱癌可以保留膀胱，切掉肿瘤就可以了；而晚期膀胱癌浸润至肌层，却要切掉整个膀胱，而且治疗效果要差很多，生活质量也受影响。总而言之，任何不适都没有的血尿，是泌尿系肿瘤（如肾、输尿管、膀

胱、前列腺肿瘤）的一个信号，不管性状如何，出现这个症状，建议先进行尿常规检查还有泌尿系统 B 超检查，必要时再进一步 CT 检查，根据结果再确定是否需要接受膀胱镜检查确诊。

团队壮大助力百姓就医

2016 年 4 月徐汇区一中山医院医疗联合体成立以来，依托于中山医院泌尿外科平台，在复旦大学附属中山医院泌尿外科主任郭剑明教授、



郭剑明 主任医师 教授 博士生导师

复旦大学附属中山医院泌尿外科主任、上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科行政、学术主任及学科带头人。对泌尿外科各类疾病诊治经验丰富，完成诸多高难度手术，涵盖肾癌、前列腺癌、膀胱癌、肾上腺肿瘤、复杂尿路结石等，治愈了大量患者。擅长机器人辅助腹腔镜前列腺癌根治术、肾癌保肾手术、全膀胱切除术；微创经皮肾镜取石术等复杂手术。曾作为卫生部派遣专家救治三聚氰胺结石宝宝。承担多项国际国内多中心新药临床试验。主持多项国家自然科学基金等课题。培养研究生 29 名。发表论文 160 余篇，第一或通讯发表 SCI 论文 60 余篇。专利 4 项。获上海医学科技奖、上海抗癌科技奖以及 3 项上海市优秀发明选拔赛奖。



王宇雄 主任医师 博士

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院泌尿外科执行主任。擅长微创经皮肾碎石术，以及输尿管软镜钬激光碎石术、前列腺等离子剝除术、腹腔镜肾及肾上腺、前列腺、膀胱癌手术等。在中西医结合治疗男性疾病方面也有独到的研究。在国家级核心期刊上发表论文 20 余篇，副主编专著一部。

口腔义诊通告

相信不少人都有过这样的经历：牙齿疼痛！吃东西不敢用力嚼，晚上睡觉更是折腾！心想一定要找个时间去看牙医！但一不疼了又拖了下来。结果周围的牙。

经批准华齿携手多名牙科专家举行大型口腔义诊活动。义诊期间特别开通(免专家挂号费、免费设计牙健康方案)等多项绿色通道，应对各类牙缺失问题。同时送出 80 个 380 元的爱牙大礼包！机会难得，请大家抓紧时间提前电话报名！



江中明

原三甲医院副主任医师，第二军医大医学博士，发表学术论文 30 余篇，主持国家自然科学基金一项，种植总监、擅长微创种植及疑难治疗



战根芳

华齿修复主任、中华口腔医学会会员、国际数字美牙专家、最佳授权医生、擅长全口义齿疑难处理，固定义齿修复，工作经验丰富、有耐心、责任心强

爱心提示：本次义诊名额有限，需提前电话预约、并保留报纸凭证。

□义诊预约电话: 6308 5207

□义诊报名短信: 编辑短信“义诊+姓名+联系方式”

发送至: 132 9603 8498

□义诊时间: 9月27日、29日
□义诊地址: 黄浦区复兴东路 1117 号 (靠近老西门)

黄卫登字 (2019) 第 001156、001222 号

上海新华医院第五届“肩痛、膝痛讲堂”即将开课

叶雪菲

在医院经常遇到这样的肩痛患者，他们被当作“肩周炎”辗转于针灸科、疼痛科、理疗科，拨过火罐，打过针灸、做过理疗，肩痛症状就是不见好转。“为什么我的肩膀那么僵硬，连提裤子，梳头的动作都不能完成？”“为什么我的肩膀那么痛，晚上经常会痛醒？”随着老龄社会的到来，膝关节疼痛影响生活质量的患者日益增多。

随着关节镜技术的快速发展，肩关节外科医生发现：绝大部分肩膀痛不是肩周炎！而是由“肩袖损伤、肩峰撞击症、钙化性肌腱炎，肱二头肌长头肌腱炎，肩关节骨性关节炎……”等十余种疾病引起。因肩膀痛被误诊为“肩周炎”误诊误治，盲目锻炼，导致病情

恶化的现象非常普遍。膝关节半月板损伤、骨性关节炎不能得到正确诊断治疗的患者也比皆是。

为了促进全民健身运动，普及肩膝关节知识，上海新华医院骨科举办第五届“肩痛、膝痛讲堂”。10月10日下午1:30,上海新华医院(控江路1665号,地铁8号线江浦路站)骨科在科教楼一楼演讲厅,向广大患者介绍肩痛膝痛的自我诊断、鉴别、康复方法。由新华医院骨科的肩膝关节外科专家主讲。讲座之后将赠送《肩膝关节健康》手册,现场将有多位专家为广大患者进行现场咨询,欢迎患者和家属携带相关病历和影像资料前往参加。

本版块活动为公益活动, 不向参加者推荐医疗服务或者其他商品, 相关信息仅供参考。

脱发就是肾不好？

不少人都为自己的一头秀发操碎了心。护发素、发膜、发油……齐上阵，殊不知，其实是身体内部出了问题。上海市闵行区中医医院中医内科副主任医师孙琼介绍，发，即头发，又名血余。发之营养来源于血，故称“发为血之余”。但发的生机根源于肾。因为肾藏精，精能化血，精血旺盛，则毛发壮而润泽，故又说肾

“其华在发”。由于发为肾之外候，所以发的生长与脱落、润泽与枯槁，与肾精的关系极为密切。头发的生长源于气血。气血旺，头发生长正常；气血衰，头发变白、枯槁，甚至脱落。

事实上，临床上脱发也是有标准的。正常情况下，成人每天掉 30-100 根头发都是正常的，如果发现掉得明显比平时多，而且持续的时间超过

1-2 个月，或者头发成块地掉，需要引起注意。对于这部分人群，孙琼建议，除及时就医外，还应保持作息规律，劳逸结合，睡眠充足，心情舒畅，合理膳食，并保证营养丰富均衡。日常生活中，可食用以下食补方：

黑芝麻粥。用黑芝麻一把（约 10-30 克），加一把粳米（约 30-50 克）煮成粥，每日服用。具有生发、养发的功能，对脱发有一定的效果。

黑芝麻枸杞粥。用黑芝麻一把（约 10-30 克），枸杞（10-15 克），粳米（约 30-50 克）共同煮成粥，每日

服用。具有补肝肾、益气血的功能，适用于头发早白，脱发等。

何首乌粥。取何首乌 30 克。粳米 50 克，冰糖适量；将何首乌煎煮 30 分钟左右，取汁（可去何首乌渣）加入粳米煮成粥，加入冰糖，每日服用。何首乌能补肾精及生津养血，具乌发、生发、养发等功能。其是传统等生发、养发良药。

核桃仁黑芝麻粥。将核桃仁 500 克，黑芝麻 500 克研末备用。粳米 50 克加水煮粥至七成成熟，加入核桃仁、黑芝麻各 10-30 克（因人而

定）煮熟即可，每日服用。具有滋补肾精，养血生发功能，适用于肝肾不足血虚的头发早白、脱发等。

黑豆核桃肉桑椹粥。用红枣 5 枚。核桃仁（10-20 克），桑椹（10-20 克），黑大豆 30 克。粳米 50 克共同煮粥，每日服用。适用于肾亏血虚所致的白发、脱发、稀发等。

此外，孙琼强调，肾虚是可能会导致脱发的，但是不是所有的脱发都是因为肾虚，所以在脱发时一定要注意的是因为什么原因所导致的，才能对症就医。（高媛）