



# 今天是泌尿健康日,关注前列腺病变 “泌”密难以启齿 但别掉以轻心

对于不少男性来说,“泌”密总有些难以启齿。今天是泌尿健康日,上海中医药大学附属曙光医院泌尿中心这几天开展了多场社区健康咨询活动。泌尿中心主任徐东亮表示,由于前列腺

部位的特殊性和人们对前列腺疾病认识不足,很多男性对自己的不适或羞于启齿,或不屑一顾,“前列腺是泌尿健康的重要关卡,关注前列腺健康,才能守住泌尿前线”。

## “三部曲”威胁“生命线”

前列腺是男性健康的“生命线”,在生育和排尿过程中发挥着重要作用,男性一生都可能受到前列腺疾病的困扰,常见的“三部曲”是前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌。

徐东亮主任医师介绍,“三部曲”的发生发展和年龄关系密切:在青壮年时,男性最可能受到前列腺炎的困扰;随着年龄的增长,前列腺增生和前列腺癌的发病率则会逐渐增加。此外,前列腺癌已成为我国发病率和死亡率增速最快的男性恶性肿瘤,并呈现出年轻化趋势。“需要提醒的是,前列腺癌的早期症状可能与其他泌尿系统疾病相似,一旦出现尿频尿急、排尿困难甚至尿血、骨痛、体重下降和下肢肿胀的情况,务必要提高警惕,及时到医院做系统全面的泌尿专科检查。”

## 切不可掉以轻心

很多男性觉得,前列腺疾病发病率高,说明大部分人到了年龄都逃不过,也就不怎么当回事,吴老伯

就是其中典型代表。五个月前,他因前列腺增生导致排尿困难在外院留置导尿管,结果并不在意,没留几天就拔了,也没进行后续治疗。

最近,老伯又因为排尿困难来曙光医院就诊。“当时发现他脸色苍白、食欲下降、双下肢凹陷性水肿,立即安排肝肾功能检测和残余尿B超检查。”医生回忆。检查结果震惊了所有人:膀胱残余尿2000毫升,肌酐数值超正常水平10多倍!

“因为没有及时处理前列腺增生的问题,病人的肾功能已经受到了严重损害,出现了肾后性肾功能衰竭,而且很有可能无法恢复到正常水平,甚至有可能需要血透来维持肾功能。”徐东亮严肃指出。

据介绍,肾后性肾衰是指尿液排出受阻所导致的肾功能受损,其主要原因是尿路梗阻和尿堆积、液返流。一般来说,肾后性肾衰属于急性肾衰竭,及时解除梗阻肾功能都会恢复到理想状态;但如果梗阻得不到解除,肾脏长期积水,就会进入慢性肾功能衰竭阶段,甚至出现贫血以及全身中毒症状。

## 高危人群定期检查

曙光医院(东院)泌尿中心也收治了部分慢性前列腺炎患者。“前列腺炎有其复杂之处,就慢性前列腺炎而言,长期迁延不愈的排尿不适和盆腔疼痛甚至功能障碍往往会加重患者的心理负担,影响其生活质量。”徐东亮介绍。

据悉,中西医结合对前列腺疾病有不错的疗效,中药或温阳利水、或清热通淋,配合西药保守治疗往往能起到良好的效果;而对于需要手术的病人,围手术期的中医药应用能够加速康复,提高病人的膀胱功能,促进其排尿功能的恢复。

他提醒,年龄大于50岁的男性,或45岁以上有前列腺癌家族史的男性,以及携带BRCA2基因突变且超过40岁的男性,都需要定期开展前列腺特异性抗原(PSA)筛查,PSA是目前早期前列腺癌筛查的一种重要化验指标。“我们在社区健康咨询中发现,很多老年人对PSA值异常不重视,导致发展成晚期前列腺癌,失去手术机会。” 本报记者 郗阳



## 杨梅熟了

王蔚

水果里的杨梅或许有些小众。倒不是说它一年最多只上市两个来月,而是说上海人基本上只图“今年吃过了”,不像对香蕉、草莓、葡萄那么吃起来兴致盎然、没完没了。

在上世纪80年代前,整个江南大约也只有余姚盛产杨梅,运到上海自然特别金贵,排队买个一斤半斤回家,还会分送亲友尝鲜。但是,上海人有泡杨梅酒的习俗。一般是用广口瓶,将洗净后自然晾干的杨梅放入其中,倒入高度白酒,拧紧瓶盖,半个月后就可以享用了。着凉拉肚子了,吃一粒浸泡着白酒的杨梅,立即会从喉咙一直暖到腹中。我喝不来白酒,也怕辣,外婆就会在杨梅酒里放一些冰糖。所以,我家的杨梅酒喝起来特别甜,就是肚子不痛时,也会令我馋那一粒粒有点像酒酿味的杨梅。

杨梅具有消食、除湿、解暑、生津止咳、助消化、御寒、止泻、利尿等多种功效。但杨梅又特别娇嫩,上市时间短,还很容易藏匿各

种细菌和寄生虫。用盐水浸泡便是最好的清洗方式。很多生活常识和民间智慧,只有家庭里才会口口相传,学校里是学不到的。

上好的杨梅是酸中带甜的。甜度低的杨梅自然卖不出好价钱。于是,白糖杨梅、八珍杨梅、九制杨梅成了蜜饯里的热销货。我家常备某品牌的九制杨梅,是用来做菜的辅料,比如做油爆虾,用葱姜爆油锅时放入九制杨梅,再放入各种调料,勾一层薄芡,最后倒入余过的河虾,大火颠锅装盆,杨梅的酸甜与虾肉的鲜香绝妙融合。

上海人喜欢乌黑的杨梅,颗粒不用很大,有时小一点的反而更甜。这几年“乒乓杨梅”横空出世,卖相和吃口都相当好,这是农科的新成果。绍兴人陆游在朋友圈里最推崇他家乡的杨梅,留下了“项里杨梅熟,采摘日夜忙”的诗句。

体验一次说走就走的摘杨梅之乐吧。就在上海周边,就在或晴或雨的黄梅天。



## 水上乐园戏水消暑

玛雅水寨、深海巨蟒、大喇叭、懒人河……上海玛雅海滩水公园40余个大型水上项目全面升级回归。

据悉,今年上海玛雅海滩水公园还将推出更多精彩活动:部落水枪大战——“玛雅部落”对战“远古部落”,游客可以自由选择队伍,抹上专属队伍的彩绘图腾,在“枪林

弹雨”中感受夏日戏水的清凉时刻;网红水上运动——通过亲子协作打败水上拦路的萌“兽”,体验冒险的快乐;更有水上瑜伽、水上呼啦圈等众多体验……吸引不少市民游客来这里戏水消暑。

本报记者 陶磊  
通讯员 姜辉辉 摄影报道

# 软硬件升级扩容 强化转诊和横向协作

## 徐汇区区域性医疗中心建设见成效

曾经,坐落于繁华市中心的徐汇区中心医院,以一栋高楼的纵向形态,成为寸土寸金的淮海路商圈的特殊存在。作为上海最早一批定位为区域性医疗中心的医院、沪上首家拥有互联网医院牌照的公立医院,徐汇区中心医院近年来持续深化医疗卫生体制改革,与中山医院在医教研等方面形成紧密型医联体,服务能级得到整体跃升。

## 新院区比老院区大4倍

顺利搬迁并试运行的徐汇区中心医院,不论软硬件均已实现升级扩容,新院的占地面积是5万多平方米,建筑面积是22万平方米,是原来老院区的5倍,硬件改善明显。站在医院走廊远眺,四周不再是霓虹闪烁的商场,取而代之的是鳞次栉比的居民楼。作为周围五公里内唯一一家三级医院,徐汇区中心医院如今真正深入到了居民当中,成为守护区域内居民健康的坚实力量。

前来就医的患者中,有不少是徐汇区中心医院的老患者。吴老伯因为静脉曲张需要手术,在医院搬迁期间就已经进行了预约。新址试运行后,接到通知的吴老伯立即赶来,没想到成了这里的第一个住院

患者。他说:“我以前在徐汇区中心医院看病,很相信徐汇区中心医院。之前老院区的病房比较小一点,这里的病房很宽敞,也很舒适。特别是卫生间,里面淋浴房等设施配备得很齐全。”

## 对标一流区域医疗中心

徐汇区中心医院,是老百姓习惯叫它的名字,实际上,从“中山—徐汇医联体”建设以来,医院以“紧密型结合”为基调,全方位对标中山管理标准,还拥有了一个响亮的名字:复旦大学附属中山医院徐汇医院。该院执行院长刘厚宝介绍,医院落实双向转诊制度,中心医院下转社区患者6984人次,社区上转中心医院患者5436人次。

对标一流区域医疗中心,徐汇区中心医院顺利推进南部医疗中心建设。今年春节后试运行的新院区数据显示,门急诊1.98万人次,同比上涨4.95%;住院患者1.22万人次,同比上涨8.03%;手术患者1.80万人次,同比上涨13.12%;三四级手术量4888台,同比上涨24.09%;平均住院天数6.62天,同比下降11.99%。

目前,徐汇区中心医院学科齐全,有市级以上重点实验室、重点学

科专科13个,区级重点学科16个,培育了心内科介入、外科微创、消化内镜、康复治疗等鲜明的特色专科,在同级同类医院中已处于领先水平。医院聚焦重点学科建设,葛均波院士工作站、“大国工匠”周平红内镜工作站等相继落地医院。“国家胸痛中心”“中国心脏康复中心”“脑卒中中心”先后通过国家认证。

全面推进区域性医疗中心建设,是上海促进卫生健康事业高质量发展的重要举措之一。徐汇区已拥有两家区域医疗中心,分别是徐汇区中心医院和上海市第八人民医院。以两家区域医疗中心为龙头,打造区内医学影像中心、心电中心、检验中心平台,赋能社区卫生服务中心,推动专家下沉社区,为经家庭医生转诊的签约居民提供“优先就诊、优先检查、优先住院”服务。

据悉,徐汇区中心医院龙川北路新址为徐汇区优化医疗资源配置、均衡区域南北医疗资源布局、满足徐汇南部居民医疗需求的重大民生项目。同时,上海市第八人民医院急诊与危重症中心即将投入使用,大华医院积极向中西医结合医院转型,徐汇区康复医院和妇幼医院预计年底建成并投入使用。

本报记者 左妍

# 国内首架携宠出境包机返沪

## 60名游客和18只宠物狗顺利入关

本报讯(记者 郭剑烽)前天,在结束9天8晚旅程后,国内首架宠物进客舱出境游包机搭载60名游客和18只宠物狗,顺利落地上海浦东国际机场。上海海关所属上海浦东国际机场海关关员验核单证材料及宠物芯片信息确认无误,现场检疫合格后,对18只宠物狗予以当场放行,为此次携宠出境游画上圆满句号。

为对进境宠物实施更加人性化的管理,浦东机场海关在监管区内设置了相应的申报柜台,安排关员现场接受、办理旅客携带宠物进

出境的相关业务。旅客也可借助“海关旅客指尖服务”小程序获取携带宠物入境检疫监管相关政策法规(海关总署公告2019年第5号),提前完成进境宠物相关事项申报。

今年以来,随着上海口岸国际航班全面恢复,旅客携带宠物出入境需求持续增加。据统计,今年前5个月,黄浦海关共为出境伴侣宠物签发《动物卫生证书》1377份;浦东机场海关在旅检渠道共监管入境宠物2970只,同比增长63.7%。