

## 我国前列腺癌发病情况不容乐观，超过60岁发病率明显增长，应引起社会重视

小心！

# 前列腺癌 来势汹汹

■ 本报记者 侯赛 通讯员 陈洁

前不久，新加坡总理李显龙接受了前列腺癌手术。其实，还有很多广为人知的“大人物”都曾患前列腺癌，这里面包括“资本大鳄”巴菲特，“传媒巨头”默多克，日本明仁天皇以及前首相森喜朗。

近年来，我国前列腺癌的发病率逐年攀升，北、上、广等发达城市的调查数据显示，近几年前列腺癌的发病率已经达到32/10万男性，成为男性最常见的泌尿系统恶性肿瘤。前列腺癌发病原因是什么？应该如何预防？

## 中老年男性 易患前列腺增生

不是前列腺腺体越大  
就说明前列腺病情越严重

■ 本报记者 侯赛

前列腺像人体的其他器官一样，也有一个发育、成熟到衰老的过程。前列腺增生是大多数男性都无法抗拒的一种老年退行性疾病。

“前列腺增生初发时症状轻微，不易察觉。只有增大的前列腺逐渐地压迫尿道，症状缓慢加重，才可能逐步察觉。”海南省农垦三亚医院泌尿外科主任汪溢告诉记者，前列腺增生最早临床症状表现为夜尿次数增多，过去夜间不起夜的人出现了每天1—2次的夜间排尿，这往往反映尿路已经发生了早期梗阻。当夜尿从1—2次发展至2—3次甚至4—5次，说明下尿路梗阻程度在逐渐加重。在夜尿次数增加的过程中，患者会逐渐感到排尿无力、射程缩短、尿线变细，有时排尿中断，有排尿不尽感或者出现尿滴沥。

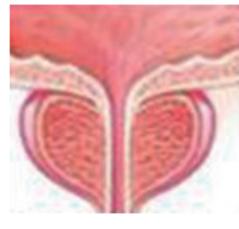
如何判断自己是否患有前列腺增生？汪溢表示，比较简单的方法就是去医院做B超检查膀胱的残余尿量，检测一下排尿后膀胱是否存在残余尿量，残余尿量有多少。正常人残余尿量大约在10ml以内，超过10ml则意味着可能发生了前列腺增生，若残余尿量达到50—60ml以上时，说明前列腺增生严重，临上床一般被认定为手术指征，此时患者应该进行手术治疗。

有些30岁左右的年轻人在体检做彩超或B超检查时，其超声报告单上提示“前列腺增大”或被医生告知“前列腺增大”。汪溢表示，其实这种提示没有实际的临床意义，也不能说是前列腺增生的表现。若明确是否患有前列腺增生，前提条件是年龄，患者年龄应当在40—45岁以上。其次在于是否有临床症状，然后还要结合前列腺肛门直肠指检以及膀胱的残余尿量等检查指标才能做出判断。

前列腺的大小与前列腺增生症的临床症状不成正比，换言之，不是前列腺腺体越大，就说明前列腺病情越严重、临床症状越严重。前列腺增生的症状及病情严重程度是与前列腺增生的部位有关的。

“有的患者前列腺增生的大小、程度并不严重，但其增生的部位、位置不好，比如是中叶增生，导致其临床症状非常严重，需要手术治疗。有的患者前列腺增生的腺体很大，但症状并不严重，只需要药物干预即可，没有达到手术的指征。”汪溢说。

汪溢表示，如果前列腺增生刚刚发病，病情较轻，仅有轻度排尿不畅、排尿延迟、尿后滴沥，夜尿次数少于3次，可先接受药物治疗和理疗。如果前列腺增生的症状较重，比如排不出尿，尿频的几分钟尿一次，B超发现前列腺增大明显，导致膀胱中的尿排不出来，以至于影响到双肾，造成双肾积水，应考虑手术治疗。



## 病情发现时多为晚期

前列腺癌的应有重视。

前列腺癌是一种进展比较迅速的恶性肿瘤。有资料表明，如果得不到早期诊治，从发现症状开始，平均存活期只有3~5年。“实际上，前列腺癌出现症状时多半已不是早期，而

且因癌肿长大阻塞膀胱出口和压扁尿道，会出现尿频、夜尿增长、排尿困难以及血尿等症状，与前列腺增生的临床表现相似，容易误诊为前列腺增生症。”海南省农垦三亚医院泌尿外科主任汪溢介绍说。

另外，前列腺癌很早就可发生转移，出现的转移症状有时会比局部症状更明显，甚至还可能早于局部症状。部分病例以转移症状就诊，表现为腰骶部、髋部疼痛，坐骨神经病，锁骨上或皮肤肿块，咳嗽，咯血，胸痛等。

## 直肠指诊有效诊断前列腺癌

早期前列腺癌可以通过手术治疗获得治愈，如果确诊时肿瘤仅局限在前列腺内部而没有远处转移，那么手术后10—15年的存活率可以达到90%以上。早期前列腺癌通过不同形式的放疗也能够取得满意的效果，这种局限在前列腺内部的前列腺癌经过放疗，5年—10年的存活率可高达80%和65%。

如何早期发现前列腺癌呢？直肠指诊、超声检查和前列腺特异性抗原（PSA）测定是目前诊断前列腺癌的三

大‘法宝’。”汪溢建议，这三项检查应该作为老年男性的健康普查项目。其中，直肠指诊和血清PSA作为“一线”检查方法，经直肠超声检查作为“二线”检查方法。对于50岁以上的老年男性，每年都应直肠指诊和PSA检查，如发现异常，应积极地实施经直肠超声检查。

直肠指诊（DRE）是最常用到的一种检查，方便、易行，几乎没有痛苦，整个检查只需要几分钟就可以完成，当时就能得知检查结果。有经验的医生

特别注意的是，前列腺特异性抗原的发现在前列腺癌诊治工作中具有十分重大的意义，它使前列腺癌的诊断提早了5—8年，从而在一定程度上

通过直肠指诊诊断前列腺癌的准确性可以提高到60%。

其次，早期前列腺癌的患者，可以在直肠超声检查中发现前列腺内是否有异常结节。通过这种特殊检查，医生还可以判断肿瘤的体积以及肿瘤有没有侵犯前列腺的包膜，帮助判断前列腺癌的临床分期及预后。

“PSA检查对诊断前列腺癌具有很高的准确性。进行PSA检查很方便，只需在检查的当天抽2毫升血就可以了，检查前吃饭、喝水都不会影响检查的结果。”汪溢提醒，50岁以上的男性，应每年到医院抽血查一次PSA（前列腺特异性抗原），如发现PSA升高，应进一步检查，必要时进行前列腺穿刺活检。如有家族史的高危人群，45岁起就要开始关注前列腺健康。

## 两大预防法宝：清淡饮食、锻炼身体

要预防前列腺癌，“日常生活中，应做到粗茶淡饭，清心寡欲，加强运动，多注意自己的身体状况。”汪溢认为，饮食上，要尽量少吃或不吃高脂肪的食物，

多吃白肉像鱼类、鸡类，积极锻炼身体，排除代谢产物，改善睡眠质量，增强免疫能力。同时，适当多吃胡萝卜、番茄等蔬菜，对中老年人预防前列腺癌也有

益处。

由于雄激素和前列腺癌发病的关系，患者切忌吃含有雄激素或“壮阳”的食物、中药或中成药。值得注意的是，

前列腺癌治疗可能会增加患者失去性功能和性趣的风险。对较年轻的患者而言，有可能因此产生抑郁。妻子应该多关心丈夫的情绪，加强交流沟通。

## 得了颈椎病怎样运动？

可选择游泳等方式，避免运动过度

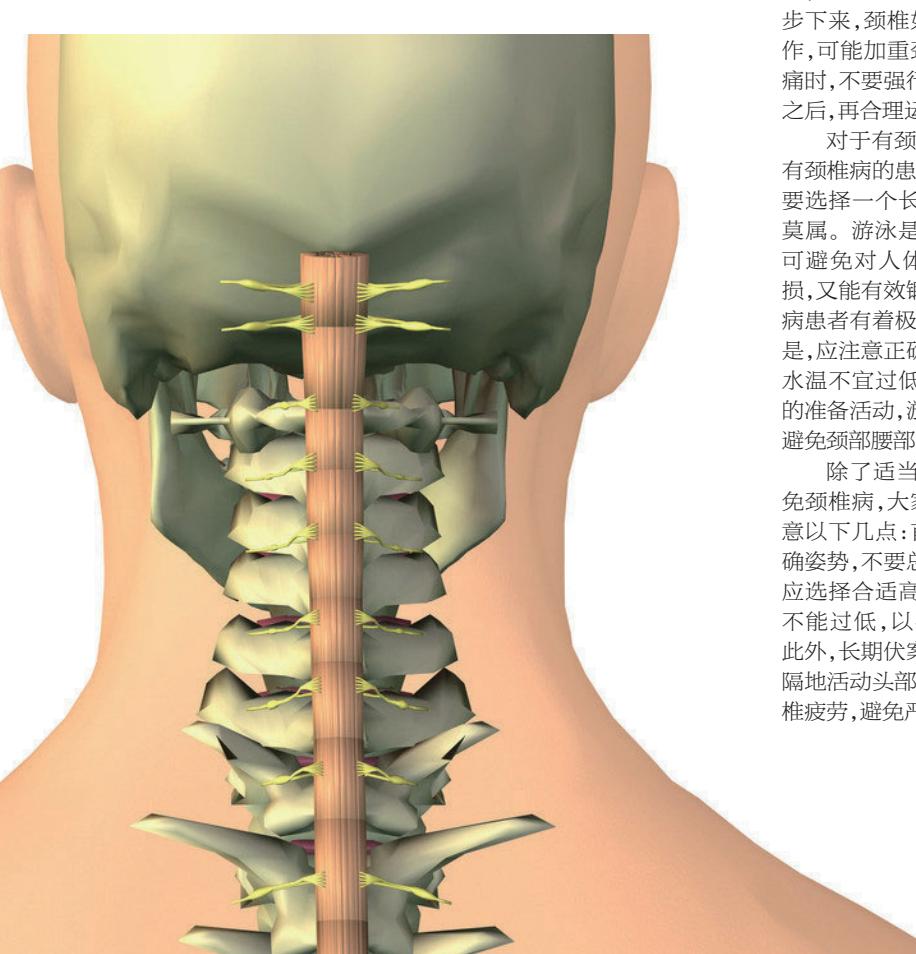
■ 见习记者 王培琳

电脑普及之前，颈椎病常见于老年人。但是由于电脑及电子产品的普及，颈椎病逐渐年轻化。因为职场中要用电脑，休闲中要玩手机、iPad。无论玩电脑还是手机，头颈都固定一个姿势久了，加上平时运动少，从而导致颈肩肌肉过度疲劳，最终患上颈椎病。

据海南医学院附属医院脊柱骨病科副主任医师黄涛介绍，临上，颈椎病是一系列由于颈椎不稳定而引发疾病的总称。颈椎病分5种情况，但不管是哪一类型的颈椎病，其发病的基础都是颈椎失稳，这要求我们在日常生活和工作中，要注意保护好自己的颈椎，尽可能减少长时间伏案低头的不良体位，并合理运动，保持颈肩背肌处于良好的生理状态，避免颈椎病发生发展。

黄涛认为，有效加强颈肩背肌群运动可以减轻颈椎病，但是从运动医学上来说，任何运动均不能过度，运动后如果疼痛不适，局部可能已有肌肉、韧带、软骨等组织结构损伤，需注意休息。

譬如，有些女士经常喜欢做瑜伽。但是过度屈颈低头的拉伸动作如



果过多，可能会拉伤颈背部肌肉。因此做完瑜伽，觉得颈部有些不舒服，则应避免近期内再次重复弯腰低头的动

作。

生活中，最普遍的运动当属跑步。但是，跑步后发现肩膀酸、颈椎硬

症状的人不在少数。有些人在跑步过程中方法不当，可能导致对踝关节和膝关节的冲击，冲击力顺着膝关节往上，一直到达颈椎这个位置。一次跑步下来，颈椎如此反复地受到冲击动作，可能加重颈椎病。当患者发现疼痛时，不要强行运动，而应等疼痛消失之后，再合理运动。

对于有颈椎病倾向或者是已经患有颈椎病的患者来说，黄涛建议，如果要选择一个长期进行的运动，非游泳莫属。游泳是典型的“非负重锻炼”，可避免对人体负重关节的冲击和磨损，又能有效锻炼肌肉与韧带，对颈椎病患者有着极好的辅助治疗作用。但是，应注意正确的游泳姿势，且游泳池水温不宜过低，在游泳前要进行充分的准备活动，游泳的时间不宜过长，以避免颈部腰部过度疲劳。

除了适当运动，为了减轻或者避免颈椎病，大家在日常生活中也应注意以下几点：首先日常中保持头颈正确姿势，不要总是低头。其次，睡眠时应选择合适高度的枕头，不能过高也不能过低，以头颈部不悬空为最佳。此外，长期伏案工作者，应注意时间间隔地活动头部、颈部，以消除暂时性颈椎疲劳，避免严重劳损。

## 生活百科

### 每天散步半小时 乳癌风险降一成

对于女性而言，任何年纪开始运动都不晚，50岁以上妇女每天坚持散步30分钟能降低患乳癌风险。不过一旦停止锻炼，运动降低乳癌风险的效果就减弱了。

最新研究显示，对于女性而言，任何年纪开始运动都不晚，50岁以上妇女每天坚持散步30分钟能降低患乳癌风险。而且，研究人员还发现，这一结果只适用于那些在过去4年坚持锻炼的女性，如果4年前或更年轻时锻炼过，但未能坚持，则不会产生乳癌风险降低的效果。

专家表示，即使是强度不大的娱乐运动也会对降低乳癌风险快速起效。如散步，每天散步30分钟就能达到很好的效果。不过一旦停止锻炼，运动降低乳癌风险的效果就减弱了。因此，要鼓励绝经后的妇女坚持运动，没有运动习惯的要考虑开始运动，因为运动能快速降低乳癌风险。

(桑九)

### 春季治脚癣 五类用药是关键

治疗脚癣时，应根据不同的情况采用不同的药物和剂型，这样才能取得更好的疗效。

丘疹鳞屑型可用各种抗真菌软膏，如可选用1%~2%克霉唑软膏、咪康唑霜、联苯苄唑乳膏(凝胶)、盐酸特比萘芬软膏中的一种外搽患处，每日1~2次。

水疱型可用酊剂、擦剂外涂，如克霉唑癣药水、益康唑癣药水，或与上述抗真菌药软膏(乳膏、凝胶)交替使用。

趾间糜烂型中糜烂潮湿明显者应先用3%硼酸溶液或0.1%利凡诺溶液湿敷；仅有浸渍发白无明显渗液时，先用粉剂，待皮肤干燥脱屑后再用抗真菌的霜剂或乳膏治疗；若继发细菌感染者，应先用抗茵药物控制感染，再行抗真菌治疗。

角化过度型的治疗忌用酊剂等刺激性剂型，可选用渗透性强、药物浓度高的角质剥脱剂，如10%水杨酸软膏、白氏软膏厚涂，必要时外加塑料薄膜封包，每晚一次，使其角质软化剥脱。

(宗宗)

### 并非所有颈椎病患者 都适合推拿按摩

目前，颈椎病患者中95%以上是采用保守治疗方法，而手术治疗却不到5%。但是需提醒，常见的推拿按摩这类保守治疗并不适用于所有患者。

推拿按摩是治疗颈椎病的一种常用方法。但是，并非人人都适合采用推拿按摩的方法治疗颈椎病。专家表示，对于脊髓型颈椎病和食道型颈椎病，推拿按摩达不到治疗的目的，相反如果手法过重，还可加重原有症状。特别是脊髓型颈椎病人，由于各种原因引起颈椎管的径变小而使脊髓受到压迫，脊髓在椎管内的缓冲间隙缩小，手法不当，能使脊髓受到短暂的剧烈撞击，造成病人的即刻瘫痪，此种情况临床时有出现，严重的可造成病人终生的高位截瘫。对食道型颈椎病，按摩推拿也不能减轻食道的压迫。因此，如果你患有颈椎病，一定要首先确定所患颈椎病类型后，再决定能否进行推拿按摩治疗，以防造成不良后果。

专家提醒患者，一旦患了颈椎病，尽量要在医生的指导下进行推拿按摩，不要盲目吃药，否则会导致病情加重，甚至有晕倒的情况发生。另外，在日常生活中，尽量不要做过重的体力劳动，由于颈椎得不到休整，就会出现突发性肢体疲劳。平时要注意经常锻炼身体来预防颈椎病的发生。

(生时)

### 腰粗腿粗 都是久坐惹的祸

久坐的办公族们，如何在不影响日常办公的同时，达到自然减重的目的呢？分享给大家三个小窍门。

#### 找张可调节高度的桌子

久坐的白领们整天粘在椅子上，找张可以调节高度的办桌，这样就可以偶尔站着处理文件，而不用整天粘着椅子了。从坐姿改为站姿，那么每天燃烧的热量可以增加三分之一，大概是350卡路里。

#### 走出去打电话

除了吃饭喝水，基本上没什么机会站起来？那么在你接到电话时，就可以戴上耳机出去打电话，顺带走走。另外可以下载能计步的App，计算一天里所走的路程。每走500步就可以燃烧25卡路里。

#### 零食放左边，水果放右边

很多人桌子旁边都准备着零食，试着把这些放在左手的抽屉里。因为研究人员发现，我们都习惯了用右手去取东西。所以在右边放上健康的水果，那么肚子饿的时候就能吃点苹果等，而不是随手伸向饼干等垃圾食品。

(生时)