

# 前列腺癌如何防治

▲深圳市宝安区福永人民医院 刘存兵

前列腺癌是一种比较常见的男性癌症,除了肺癌,前列腺癌就是男性最容易发生的一种恶性肿瘤。曾经有学者针对前列腺癌进行调查统计,发现每一千个男人中就有三个发生前列腺癌。多数前列腺癌患者确诊时已经发展到中晚期,根治性手术效果不佳,需采用化疗、放疗、靶向治疗等,治疗效果难以保证。为降低前列腺癌的发生率,预防前列腺癌造成的危害,男性朋友们需树立防治意识,从以下几方面着手,防治前列腺癌。

## 减少性伴侣

现今有关前列腺癌的研究较多,其中中性伴侣数量和前列腺癌的关系是临床的研究内容之一。有相关统计发现,男人拥有越多的性伴侣,发生前列腺癌的概率越大,尤其是性伴侣多、性生活频繁的男人。一个20~45岁的男人,如果同时拥有两个及以上性伴侣,这个男人发生前列腺癌的概率远远高于只有一个性伴侣的男人,高出概率是10%;如果同时拥有十个及以上性伴侣,这个男人发生前列腺癌的概率比只有一个性伴侣的男人高出50%。所以,为了自身健康,为了有效降低前列腺癌的发生风险,建议男性朋友们不要随意挑选性伴侣,尽量专一,不仅可对自身前列腺实施保护,还可预防性伴侣过多诱发的其他疾病,尤其是性病。在拥有性伴侣后,自然会有性生活。结合上述分析内容我们已经知道,性伴侣过多与性生活过于频繁,是导致前列腺癌发生的原因之一。所以,在控制性伴侣数量的基础上,男人还要维持规律、健康性生活,禁止熬夜、禁止通宵,日常生活中多喝水,想要小便后立刻排便,不要憋尿,多小便可反复冲洗尿道,可减少尿道的病原体数量。憋尿可导致前列腺包膜张力持续升高,诱发前列腺增生并加重前列腺增生病情,充盈膀胱还会反复压迫前列腺,加重前列腺的充血负担,最终导致前列腺癌发生。

## 定时体检

前列腺属于男性独有器官,也是男性生殖系统、泌尿系统的主要器官,重要性不言而喻。前列腺疾病属于男性常见病与独有疾病,发生率比较高,会对男人身心健康及正常生活造成严重影响。而且前列腺疾病发生且未及早识别、治疗,病情持续进展并加重病理变化,是促使前列腺癌发生的主要原因。所以,想要有效防治前列腺癌,还需积极体检。男人尽可能每年健康体检一次,评估各个部位的健康程度,尤其是前列腺健康程度及直肠健康程度。若男人存在前列腺癌家族史,更要定时体检,积极进行前列腺抗原检查、直肠检查,尤其是40岁及以上男人。定时健康体检可尽早识别疾病,及时防治疾病。若经健康体检发现前列腺癌,不要太过慌张恐惧,尽早遵从医嘱进行进一步检查,确诊后积极治疗疾病,若能在早期微小病灶

时识别,可提高治疗效果,部分患者可实现疾病治愈。患者可结合病情严重程度与耐受情况,灵活选择内分泌疗法、手术治疗、化学治疗、放射治疗等。

## 健康生活

男人的生活习惯及生活方式都会对自身健康造成影响,尤其是前列腺部位。日常生活中,尽量粗茶淡饭、三餐规律,尽量多进食富含维生素E的食物,维生素E能够促进特异性前列腺抗原、雄性激素受体产生,可对前列腺癌细胞生长繁殖发挥干扰作用。若患者已经发生前列腺癌,也可积极补充维生素E,不仅可对疾病进行干预,而且没有副作用。患者还需多吃西红柿,有丰富番茄红素,可抵御自由基氧化,而自由基氧化是导致前列腺癌发生的主要原因之一。男人还需养成定时运动的好习惯,不仅可减重,还可加快新陈代谢,增强免疫力。

# 哪些人容易得泌尿系统结石

▲河南宏力医院 王绪江

结石,对于大多数人而言并不陌生,它来临之前毫无征兆,因此我们需要认识结石、预防结石,今天让我们一起了解泌尿系统结石。

## 定义

泌尿结石通常是由某些物质在尿液中过度积累,析出结晶并在局部生长、聚集,最终形成的。泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱、尿道组成,泌尿系统结石又称尿路结石,其又分为上尿路结石和下尿路结石,上尿路结石主要指的是肾脏结石和输尿管结石,下尿路结石主要指的是膀胱结石和尿道结石。

## 症状表现

- (1) 剧烈腰部或下腹疼痛,多呈阵发性,突然发作,劳动或运动过度会加重,同时伴有恶心、呕吐或血尿。
- (2) 合并感染时可有发热、畏寒、寒战等全身症状。
- (3) 患者会出现排尿中断、排尿困难、排尿疼痛等情况,还可能发生急性尿潴留及会阴部疼痛。

## 类型

**草酸钙结石** 这种最为常见,包括一水草酸钙结石,二水草酸钙结石和混合型结石。

**磷酸钙结石** 一般以磷酸磷灰石多见,多为圆形、表面光滑,较容易粉碎。

**尿酸结石** 以无水尿酸结石多见,较易粉碎,单纯无水尿酸结石可通过升高尿pH溶解。

**感染性结石** 也称为六水磷酸镁结石,由产解脲酶细菌感染引起,结石内部含有大量细菌和毒素,处理过程中容易出现重症感染。

**胱氨酸结石** 该结石质地韧,碎石效果欠佳,容易复发。

## 好发因素

**职业性质** 长时间坐位不动、憋尿者,以及长期饮用饮料、不饮白水者,容易造成结石成分沉积。

**年龄与性别** 泌尿系统结石好发于中年人,且男性远高于女性,部分尿石症与遗传性因素有关。

**工作环境** 常年从事高温或者潮湿的炎热环境,体水分过多蒸发致尿液浓缩,结石盐沉淀,而产生泌尿系统结石。

**饮食习惯** 高蛋白、低纤维素饮食,暴饮暴食者,导致体重过度肥胖,体内激素水平失衡,血液中钙量增加,易诱发肾结石。

**代谢异常** 因身体代谢异常,尿液中容易导致不同的离子和化合物沉积,形成各类型的结石。

**尿路梗阻** 这会引引起尿液滞留,从而会诱发泌尿系统结石的形成。

**激素** 部分病人因特殊原因需要补充钙质或激素类药物的患者,也会诱发结石。

**感染** 尿路感染特别是能分解尿素的细菌,可将尿素分解为游离氨使尿液碱化,促使磷酸盐、碳酸盐以菌团或脓块为核心而形成结石。

## 预防方法

**饮食方面** 多喝水,减少饮料饮用,应饮用pH为中性的饮品;均衡饮食,多食用纤维含量丰富的蔬菜;合理补钙,低钙或钙过量都可能诱发结石。

**生活方式** 适度锻炼,减轻体重。

**定期体检** 有些结石患者无痛感,但不代表没有结石,而且要及时治疗甲状旁腺功能亢进和泌尿系统感染等诱发结石相关疾病。

**预防感染** 注意个人卫生,避免尿道感染。一旦发生尿道感染症状,需及时就诊。

# 肿瘤患者如何运用中医调理治疗

▲海口长泽医院 郭全峰

中医讲究的是阴阳平衡,以整体观念论治疾病,肿瘤患者可通过中医调理治疗,提高其免疫力,从而增强抵抗肿瘤的能力。

## 扶正培本

**健脾法** 肿瘤是一种消耗性疾病,日久必伤脾胃,脾虚失健,气血生化则无源,从而加重病情。患者往往会出现头晕、乏力,提不起精神,食欲不振,易感冒,且感冒后容易迁延不愈等症。可应用人参、党参、黄芪、白术、茯苓等中药进行调理。常用的方子如四君子汤、补中益气汤。

**补肾法** 肿瘤患者如果患病时间过长,“久病及肾”,久病对肿瘤患者的影响非常严重。长期患病会导致肾脏中的阴精和阳气受到严重损伤,进而引发一系列症状,对肾中阴精阳气损伤严重,从而会导致患者出现头晕、目眩、腰膝酸软、耳鸣、耳聋、遗精盗汗、五心烦热、骨蒸潮热等症状。可应用熟地黄、女贞子、山药、何首乌、枸杞子、山茱萸肉等为主进行调理。方如六味地黄丸、金匮肾气丸等。

**补血养血法** 肿瘤患者久而久之,会耗伤阴血,“久病必虚”从而出现贫血的症状。患者可出现头昏、乏力,心悸、气短,面无血色等症。可应用补血养血的中药,如阿胶、熟地、当归、鸡血藤等。方如四物汤等。

**养阴生津法** 肿瘤患者病久会损伤津液。患者会出现口干、形瘦、乏力,手足心热或伴低热、盗汗等症。可应用养阴生津的中药,如沙参、生地、玄参、石斛、黄精、白芍、知母等。

健脾养血、滋肾养肝、益气活血是总体的治疗方向,健脾养血可以帮助调理消化系统,促进营养吸收和血液生成;滋肾养肝有助于改善肾脏和肝脏的功能,提升整体体质;益气活血可以增加气血的循环,促进身体的康复。

## 以毒攻毒

中医中讲,肿瘤的病根在于正虚与邪毒

瘀结,邪毒深陷,非攻不克,攻法之中使用性峻力猛的有毒之品,以攻顽除坚,也就是老百姓常说的“以毒攻毒法”。

常用的“以毒攻毒法”的中药,如蟾蜍、斑蝥、蛇毒、全蝎、蜈蚣、土鳖虫、水蛭、雄黄、砒石、生半夏、生天南星、马钱子等。中成药,如三品饼、五虎丹、鸦胆子乳剂等。

由于肿瘤患者患病时间、个人体质、病情等各有差异,所以用此法时应特别注意:药物毒性的不同,患者的体质状况不同,用药需遵医嘱。另外,有一些剧毒药物的有效剂量与中毒剂量很接近,要谨慎使用。

## 除痰散结

中医中讲,肿瘤与“痰滞作祟”有关。如食管癌、胃癌、颈部肿瘤淋巴结转移、淋巴瘤、甲状腺瘤、乳腺癌、肝癌等。如可应用除痰散结药中加入理气药,陈皮、木香、枳壳、白蒺藜、三棱、莪术、可消散囊肿及其他良性肿瘤,也可减少或控制恶性肿瘤周围炎症。

## 中医特色疗法

**针刺法** 肿瘤尤其是恶性肿瘤,癌性疼痛非常痛苦,所以可以通过中医的针刺疗法,减轻患者的疼痛,提高其生活质量。针刺可抑制肿瘤生长,不同系统的肿瘤根据经络选穴(如肺癌主要选取肺经和胸脉经上的穴位,如太渊、太冲、云门等;肝癌可以选择肝经和胆经上的穴位,如太冲、足三里等),改善临床症状,以达到解除病痛的目的。

**灸法** 灸法治疗肿瘤时,适应证为阳气虚衰或阴阳两虚、寒滞络脉、气血瘀阻之证。常用灸法有艾炷灸、艾条灸、蜡灸。

**推拿疗法** 又称按摩。对于肿瘤患者来说,应用该方法可以改善其不良症状,从而减缓其痛苦。因为按摩具有疏通经络、解郁、活血散瘀、强壮筋骨等作用。但一定要注意,骨肿瘤或骨转移瘤应慎用,避免造成骨折。