

膀胱癌离我们到底有多近？

▲ 揭阳市人民医院 黄沛东

膀胱癌是一种常见的泌尿系统肿瘤，虽然在日常生活中可能较少提及，但其患病率正逐年上升，备受关注。

膀胱癌的危险因素

膀胱癌是一种复杂的疾病，其发生与多种因素有关。

吸烟 吸烟是膀胱癌的最主要危险因素之一。烟草中的有害物质进入体内后，通过尿液排出，接触膀胱壁时可能引发癌变。

长期接触化学物质 与某些化学物质长期接触，特别是工业环境中的芳香胺类化合物，如二氨基联苯氨等，可能增加膀胱癌风险。

年龄和性别 膀胱癌多发生在 50 岁以上的人群，尤其是男性。男性患膀胱癌的风险高于女性。

慢性膀胱炎 长期存在的慢性膀胱炎可能增加患膀胱癌的风险。

饮食习惯 高脂、高蛋白、高盐饮食可

能与膀胱癌的风险增加有关。

慢性结石 长期尿路结石，特别是膀胱结石，可能刺激膀胱壁，增加膀胱癌的风险。

家族史 有膀胱癌家族史者患病的可能性较高。遗传因素可能在一定程度上影响了膀胱癌的发生。

其他因素 长期使用染发剂、放射线暴露、慢性肾脏疾病等也可能增加膀胱癌的风险。

膀胱癌的症状

膀胱癌的症状因个体差异而有所不同，通常包括以下几种常见症状。

血尿 无痛性血尿是膀胱癌最常见的症状之一。尿液中可能呈现粉红色、浅红色甚至鲜红色，有时可能只在显微镜下才能观察到。血尿可能是间断性的，即有时出现，有时不出现。

尿频和尿急 膀胱癌患者常常感到尿频和尿急，尤其在晚上。这可能是因为膀胱的

异常反应和神经刺激所致。

尿痛或腰痛 排尿时可能伴随尿痛或灼热感，也有可能出现腰痛，这可能是由于膀胱壁受刺激或神经受累引起的。

尿流变弱 膀胱癌可能导致尿液流动变弱，排尿时可能需要更长时间来完全排空膀胱。

膀胱感觉不适 一些患者可能会感到膀胱区域不适、胀痛或压迫感。

膀胱癌的诊断方法

膀胱癌的诊断通常需要结合多种方法进行综合评估。

尿液检查 尿液检查可以检测尿液中是否有异常的细胞、蛋白质、红细胞等。特别是草酸盐结晶和膀胱癌细胞（称为膀胱癌标志物）的检测，可以为膀胱癌的早期筛查提供线索。

膀胱镜检查 膀胱镜检查是一种直接观

察膀胱内部情况的方法。医生会通过插入尿道的膀胱镜检查膀胱壁的情况。这项检查可以帮助医生发现异常病变，如肿瘤或息肉，并及时活检。

影像学检查 超声可以帮助医生观察膀胱和尿道的情况，了解是否有肿块或其他异常。通过膀胱造影可在 X 射线下观察膀胱轮廓和排尿过程，有助于发现结构性异常。CT 及 MR 扫描可以提供更详细的图像，帮助医生评估膀胱癌的大小和位置。

标本活检 如果在膀胱镜检查或影像学检查中发现异常病变，医生可能会进行标本活检，以确认是否为膀胱癌。活检可以通过膀胱镜等方式获得组织样本，然后送往实验室进行病理学检查。

尿液细胞学检查 这是一种通过显微镜观察尿液中的细胞形态来评估是否存在膀胱癌细胞的方法。虽然尿液细胞学检查对于膀胱癌的早期诊断效果有限，但在一些情况下仍可使用。

胆囊虽小莫忽视 日常护理有妙招

▲ 深圳市宝安区人民医院 谢乙明

胆囊，一个位于肝脏下方的小囊袋，很容易被忽视。它的主要功能是储存胆汁，帮助消化食物中的脂肪。但是，当胆囊出现问题，如胆石、炎症时，它会给生活带来不小的困扰。慢性胆囊炎已成为现代人常见的健康问题。很多人可能对此一无所知，或者不知如何预防和管理。

什么是慢性胆囊炎

慢性胆囊炎是一种胆囊长期反复发作的疾病，其最常见的原因是胆石的形成。当胆囊中的胆汁成分失衡时，这些物质可能会结晶化，形成胆石。胆石是固体物质，主要由胆固醇、胆盐和钙组成。

胆石本身可能并不引起症状，但当它们移动并堵塞胆囊的出口或胆管时，就可能导致胆囊发炎，这被称为胆囊炎。如果胆囊炎的状况持续并不断反复发作，胆囊的壁可能会变厚，功能可能会受损，这样就导致了慢性胆囊炎。

慢性胆囊炎的常见症状

慢性胆囊炎的症状可能会根据病情的严重程度而有所不同。

右上腹部疼痛 这种疼痛通常在食用高脂肪食物后出现，并可能持续几小时。

恶心和呕吐 可能是由于胆囊无法正常释放胆汁，导致食物不能被正常消化。

食欲减退 由于消化不良，患者可能会对食物产生反感。

发热和寒颤 这是发炎的一种常见迹象。

尿液颜色变深和大便颜色变浅 可能是由于胆汁未能进入小肠，导致大便和尿液颜色改变。

慢性胆囊炎的早期治疗很重要，否则可能导致并发症，如胆囊穿孔、胆囊癌等。当出现慢性胆囊炎症状时，建议及时就医。

慢性胆囊炎的日常护理

合理饮食 建议慢性胆囊炎患者减少摄入高脂肪、高糖和高胆固醇食物。过多摄入高脂肪、高糖、高胆固醇的食物可能会

加重胆囊的负担，促进胆石的形成。相反，健康的饮食可以帮助减少胆囊炎的风险。多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物和低脂肪的蛋白质食物，不仅可以保护胆囊，还有助于整体健康。

定时进餐 胆囊的主要功能是储存和释放胆汁，帮助消化脂肪。不规律的饮食习惯可能会打乱胆囊的正常工作节奏。长时间空腹或突然大量进食都可能对胆囊产生不良影响。建议每天定时、定量进餐，保持胆囊的正常运作。

保持健康的体重 肥胖是胆石和胆囊炎的重要危险因素。合理的营养建议和锻炼计划可以帮助患者维持健康体重。体重过重会增加胆固醇在胆囊中的沉积，从而促进胆石的形成。通过合理饮食和规律的锻炼，可以有效控制体重，降低慢性胆囊炎的风险。

避免快速减肥 虽然保持健康的体重很重要，但快速减肥并不是一个好方法。快速的体重下降可能导致胆固醇在胆囊中迅速积累，增加胆石的形成风险。建议在医生或营养师的指导下，采取健康、稳定的方式来减肥。

限制酒精摄入 大量饮酒可能会损害胆囊功能，增加胆石发生风险。适量饮酒或完全戒酒可以减少这种风险。

定期体检 如果家族中有胆囊疾病的病史，定期进行医学检查是非常必要的。有助于早期发现胆囊问题，并及时采取治疗措施。

慢性胆囊炎虽然是一种常见的疾病，但通过日常的自我护理，完全有可能控制症状，预防并发症，享受健康的生活。



远离近视 守护眼健康

▲ 潍坊医学院附属医院眼科中心 梁冰

进入数字时代，“电子屏幕”成为人们日常生活和工作中必不可少的一种工具。尤其是需要长期依赖电子屏幕的各行业工作人员，常常因为专注于工作而忽视了自身的眼健康，不得不普遍面临近视问题。

近视不仅会影响工作效率，更可能引发眼健康相关疾病。因此，每个人都要关注自身眼健康，医务工作者还应致力于提升整体医疗服务水平，为患者提供更优质的眼健康相关科普知识，并为他们提供更舒适的医疗体验。

近视的危害和原因

要远离近视，就要先了解近视的危害和原因。近视不仅是“近看东西清楚，远看模糊”的简单问题，更关系到眼轴的改变、黄斑部位的损伤等眼健康问题。同时，深入了解导致近视的原因，包括遗传、过度用眼、环境因素等，也可以为制定科学的防控策略奠定基础。

我们都知道，近视是一种常见的视觉问题，但其危害却不仅限于视力模糊。近视增加了眼部疾病的患病风险，如视网膜脱落、青光眼等。同时，长期的近视还可能导致眼轴的拉长，进而增加了患白内障和黄斑变性的可能性。此外，近视还与全身健康问题密切相关，比如严重影响公众健康的慢病，心血管病和糖尿病等。

如何预防近视

了解了近视的危害和发病原因，应该如何预防近视？可以从调整工作环境、鼓励户外活动、定期进行眼健康检查、加强正确的用眼意识等几个方面着手。

调整工作环境 避免过度用眼

对于长期依赖电子屏幕的从业者，非常容易导致眼部疲劳和过度用眼，因此应强调合理安排工作时间，推崇适度休息和做眼保健操。

此外，还要调整工作环境，保持充足的光线和良好的通风，也有助于减缓眼疲劳，进而减少近视的发生。

鼓励户外活动 促进眼球发育
为了保护眼健康，还应强调鼓励长期接触电子屏幕的从业者进行户外活动。研究表明，户外活动有助于促进眼球发育，降低近视的发生率。因此，通过定期组织户外活动，培养良好的生活习惯，成为预防近视的有效手段。

定期眼健康检查 早发现早干预
推动建立公众眼健康档案，定期进行眼健康检查也非常有必要。通过测量视力、眼底检查等手段，能够及时发现视力问题，并采取有效的治疗干预措施。这不仅有助于个体的眼健康，也有助于形成科学的数据支持，为制定更为精准的防控策略提供依据。

推广正确用眼知识 增强健康意识
此外，还应加强用眼卫生教育，普及正确用眼知识。在工作和生活中，我们要学会远离不良用眼习惯，如长时间盯着屏幕、不注意眼睛休息等，提高眼健康意识，更主动地采取措施维护自身眼健康。同时促进医疗团队之间的合作，形成健康文化。通过团队协作，可以建立互助机制，鼓励同事之间相互关心眼健康，共同维护好每个人的眼部健康。

值得一提的是，在面向同样长期依赖“电子屏幕”的住院医师眼健康的关怀中，还可以融入科学防控策略于规范化培训，这不仅是对个体身体的呵护，更是对整体医疗服务水平的提升。

通过增强对近视的认知，调整工作环境、鼓励户外活动，将有助于打造更为健康的工作环境。在此过程中，我们也将看到关爱、预防和科学相结合的力量，为从业者们创造了更为宜人的工作条件，让他们拥有更长远的视野。

