

了解肾癌常识 科学预防和治疗

在我们身体里，肾脏这对勤劳的“过滤器”日复一日地默默工作，清除着血液中的废物和多余水分。然而，有时候这位老实的“工人”也会闹起“罢工”甚至“叛乱”——那就是肾癌的登场。下面，我们就来聊聊泌尿外科的这位“不速之客”，用风趣幽默的语言，揭开肾癌的神秘面纱。



肾癌：肾脏里的“叛逆分子”

想象一下，你的肾脏里住着一群原本应该安分守己的细胞，它们却突然像叛逆的少年一样，开始疯狂增殖，不受控制，最终形成了一个“小山头”——这就是肾癌的雏形。肾癌，全名肾细胞癌，是泌尿系统中仅次于膀胱癌的常见肿瘤。它的出现，往往悄无声息，却在不经意间给我们的生活带来巨大影响。

肾癌的“真面目”

肾癌这家伙，其实有多种面孔，但最常见的是透明细胞癌，占了肾癌的60%到85%。它主要起源于肾小管上皮细胞，就像是从肾脏内部悄悄崛起的“叛军”，这些叛军不仅占据了原本属于健康细胞的地盘，还四处扩张，向其他器官发起“侵袭”，让人防不胜防。

肾癌的“信号弹”

虽然肾癌初期可能“潜伏”得很深，但随着病情的发展，它还是会露出一些“马脚”，比如，你可能会发现尿液中出现了红色的“警示灯”——无痛性血尿，

这是肾癌最常见的症状之一。此外，腰痛也是肾癌的“常客”，它可能表现为持续性的钝痛，仿佛有人在你的腰部轻轻敲打。更直观的是，你或许能在上腹部或腰部摸到质地硬韧、表面光滑的肿块，这些都是身体在向你发出“求救信号”。

肾癌的“侦察兵”——检查篇

面对肾癌这位“隐秘的敌人”，我们当然不能坐以待毙，幸运的是，现代医学为我们提供了多种“侦察兵”来捕捉它的踪迹。超声检查，这位经济实惠的“侦察员”，能初步发现肾脏的占位性病变。而CT检查，则是诊断肾癌的“王牌特工”，它能清晰地显示肿瘤的形态、大小以及与周围组织的关系。至于磁共振成像检查，则是那位“细节控”，能进一步揭示肿瘤的内部结构。当然，如果以上检查还不能确定“敌人”的身份，我们还有穿刺活检这位“终极审判者”，通过取出少量组织样本进行病理检查，一锤定音。

肾癌的“应对策略”

一旦确诊为肾癌，我们就得立刻行动起来，制定应对策略。对于早期肾癌，手术往往是首选方案，医生们会小心翼翼地切除肿瘤，甚至整个肾脏，力求将“叛军”一网打尽。而对于已经出现转移的晚期肾癌，化疗、药物治疗和免疫调节治疗就像是组合拳，多管齐下，共同对抗癌细胞。此外，中医药物也能在治疗过程中发挥重要作用，调节患者的免疫力，提高生活质量。

肾癌的“预防之道”

最好的治疗永远是预防。为了远离肾癌这位“不速之客”，我们要从日常生活做起，保持合理的饮食结构，多吃蔬菜水果，少吃腌制和霉变食品；控制体重，避免肥胖；戒烟限酒，远离不良生活习惯；定期进行体检，及早发现肾脏的异常情况。只有这样，我们才能守护好这对勤劳的“过滤器”，让它们继续为我们的健康保驾护航。

永州市中心医院 桂有富

高尿酸与饮食： 减少风险的实用建议

随着生活水平提高和饮食习惯的改变，高尿酸已成为一个日益受到关注的健康问题。高尿酸血症，即血液中尿酸水平持续升高，不仅可能引发痛风这一剧烈疼痛的关节疾病，还与肾脏疾病、心血管疾病等多种健康风险密切相关。幸运的是，通过科学合理的饮食调整，我们可以有效管理和降低高尿酸的风险。以下是一些实用的饮食建议，帮助您守护健康。

了解尿酸与饮食的关系

尿酸是人体内嘌呤代谢的终产物，主要通过肾脏排泄。当体内尿酸生成过多或排泄减少时，就会导致高尿酸血症。食物中的嘌呤含量是影响尿酸水平的重要因素之一，因此，合理控制高嘌呤食物的摄入是预防高尿酸的关键。

减少高嘌呤食物摄入

- 1. 红肉与内脏** 牛肉、羊肉、猪肉及动物内脏（如肝、肾）等富含嘌呤，应适量减少摄入。建议每周红肉食用量不超过500克，并尽量选择瘦肉部分。
- 2. 海鲜类** 部分海鲜如沙丁鱼、带鱼、鲭鱼、虾、蟹等也属于高嘌呤食物，尤其是贝壳类和深海鱼类。适量食用低嘌呤海鲜如海参、海蜇皮等更为安全。
- 3. 浓汤与老火汤** 长时间熬制的肉汤、骨汤中含有大量溶解的嘌呤，应避免或少量饮用。

增加低嘌呤食物摄入

- 1. 新鲜蔬菜** 几乎所有蔬菜都是低嘌呤食物，且富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于促进尿酸排泄。特别推荐芹菜、西兰花、黄瓜、西红柿等。
- 2. 水果** 水果同样属于低嘌呤范畴，且富含水分和抗氧化物质，有助于身体健康。但需注意，果糖摄入过多也可能影响尿酸代谢，因此应适量食用，避免过量摄入果汁或含糖饮料。
- 3. 全谷物与豆类** 虽然部分豆类（如黄豆、黑豆）含有一定量嘌呤，但整体而言，全谷物（如糙米、燕麦）和加工后的豆制品（如豆腐、豆浆）对尿酸影响较小，且富含膳食纤维和蛋白质，是健康饮食的重要组成部分。

多喝水，促进尿酸排泄

充足的水分摄入有助于稀释尿液中的尿酸浓度，促进尿酸的排泄。建议每日饮水量至少达到2000毫升，以白开水、淡茶水为宜，避免含糖饮料和酒精饮品。其他注意事项如下：

- 1. 控制体重** 肥胖是高尿酸血症的独立危险因素，通过合理饮食和适量运动控制体重，有助于降低尿酸水平。
- 2. 限制酒精摄入** 酒精会干扰尿酸的代谢和排泄，增加高尿酸和痛风的风险。建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。
- 3. 定期体检** 定期检测血尿酸水平，及时发现并干预高尿酸状态，是预防相关并发症的重要措施。

总之，高尿酸虽是一个需要关注的健康问题，但通过科学合理的饮食调整 and 生活方式改善，我们可以有效降低其风险，守护自身健康。记住，健康饮食，从我做起，从每一餐开始。

永州市中心医院 邹琪婧

有一种抑郁，叫微笑型抑郁

一提到抑郁，你的脑海里首先浮现出来的是否是这样一副表情：唉声叹气、愁眉苦脸、哭哭啼啼？是否某一天你非常意外地突然听到了这样一件事，某某竟然自杀了，而这位你相识的朋友一直留给你的印象便是开朗、阳光，以至于你完全不能相信这是真的。

是的，以上那些表情确实是典型抑郁症患者经常会出现的症状。但有这样一种抑郁，它却常常展现给大家的是积极向上的笑容和与往常并无两异的行为方式。但往往，它总会给不防备它的人以一出其不意的重击，这就是微笑型抑郁。知名歌手coco李玟便是这样一位患者，也最终以惨烈的方式走向了人生的终结。

在现代经济飞速发展的今天，微笑型抑郁的患者也越来越多，尤其是多见于高收入、高学历、高地位的人群，他们的内心同样是充满了悲伤，闷闷不乐、

兴趣减退、乐趣丧失、精力减退、睡眠变差、甚至想一死了之。抑郁症会存在的症状，他们可能一个不少。只不过，因为各种原因，他们不得不带上“强颜欢笑”的假面具，以展现“能干人”或者“微笑服务、优质服务”的良好面貌。

微笑型抑郁的发病率与性别、性格相关，与职业、家庭等因素也密切相关。一般来说，男性发病率高于女性，而内向的人不擅长疏解压力，也因此更容易患病；此外，高学历、高收入人群，尤其是高级管理人员、行政人员以及服务业工作者也相对更容易得此病。除了抑郁症本身症状如食欲减退、睡眠障碍等可能对机体造成的损害外，更严重的是，长期以微笑压抑不良情绪，导致产生“这不是真实的我”等感受，从而出现自杀、自伤行为。微笑型抑郁，因为病情隐匿，诊断及治疗往往都更为不及

时，因为各种原因也更容易出现复发。

那如果怀疑自己或者周围的人得了微笑型抑郁怎么办？请尽快寻求专业的机构，采用正规、合理的治疗方法进行系统治疗。如心理治疗，一直便是治疗抑郁症最重要的方法之一；此外，还可以采用光照疗法、音乐治疗等；必要时，还可以联用药物治疗等等。但治疗之外，我们更重要的便是学会预防和自救。微笑，它并不是万能法宝，取下“强颜欢笑”的假面具、适时地去宣泄情绪、转变自己的价值观、调整生活方式等等，都有助于避免微笑型抑郁的发生。

总之，面对微笑型抑郁这个“笑面虎”，我们除需要更关心自己的心理健康外，也更需关心周围的每一个人，从心出发，从细出发，避免更严重的不良后果发生。

衡阳市第二人民医院 彭星