

# 美国前总统拜登确诊为前列腺癌 专家建议:50岁以上男性应定期筛查

近日,美国前总统拜登办公室发布一份声明,称拜登确诊患有前列腺癌,且癌细胞已扩散至骨骼。声明指出,拜登一周前因泌尿系统症状加剧而发现一个前列腺结节,经医生进一步评估后,确诊为前列腺癌。专家提醒,前列腺癌的发病率高,50岁以上男性应定期筛查。

## 前列腺癌的流行病学

从世界范围来看,前列腺癌发病率和死亡率在男性恶性肿瘤中排第二和第五位。近年来,随着我国人口老龄化等原因,前列腺癌的发病和死亡呈明显上升趋势,且2/3的患者就诊时已处于晚期,已成为威胁中老年男性健康的“隐形杀手”。

前列腺形似板栗,位于膀胱下方,掌控着男性的两大关键功能——生育和排尿。它分泌的前列腺液是精液的组成部分,维持精子活力;它包绕尿道,控制排尿;它还参与射精过程,直接影响性功能。可以说,前列腺一旦“罢工”,男性的“面子”和“里子”都得遭殃。

前列腺癌的发病主要与年龄、遗传、饮食、久坐等因素有关。50岁是个分水岭,年龄越大,风险越高;如父亲或兄弟中患有前列腺癌,自身的风险会翻倍,有BRCA2基因突变者,风险更高;长期高脂肪、高热量饮食,抽烟饮酒,久坐、不爱运动等因素也可导致前列腺癌。

## 3个症状 是前列腺癌发出的警告

1. 排尿异常 如果出现尿频、尿急、尿痛,甚至尿流变细、尿分叉,排尿困难,一定要及时就医,这些症状可能是前列腺增生或前列腺炎引起的,也可能是前列腺癌的早期表现。尤其出现血尿时,不能掉以轻心,很可能是

癌细胞侵犯尿道或膀胱的表现。

2. 腰骶部疼痛 很多人以为腰痛是腰椎问题,但容易忽略的是,前列腺癌也可能引起腰骶部疼痛。这是因为前列腺的癌细胞容易通过血液或淋巴系统转移到骨骼,尤其是腰椎和骶骨部位。如果感觉腰骶部有持续酸痛或胀痛,且疼痛逐渐加重,一定要及时检查前列腺。

3. 性功能障碍 如果出现性欲减退、勃起功能障碍或射精疼痛等症状,也要警惕前列腺癌,这些症状可能是前列腺肿瘤压迫神经或血管引起的,也可能是癌细胞侵犯周围组织的结果。

## 晨起2个习惯 对前列腺伤害很大

1. 晨起憋尿 很多人早上醒来后因为不想起床而选择憋尿,殊不知,这种习惯对前列腺的伤害极大。膀胱长时间处于充盈状态,会增加膀胱和前列腺的压力,导致前列腺充血,时间久了容易引发前列腺炎,加重前列腺增生,增加尿路感染风险。

2. 晨起剧烈运动 早上起床后立即进行剧烈运动对前列腺的伤害也很大。晨起时,人体血液循环和身体机能还在逐渐恢复中,剧烈运动会使血液大量流向四肢,导致盆腔和前列腺的血液循环不畅,引起前列腺充血和水肿,导致前列腺疾病的发生。

## 建议50岁以上男性定期筛查

前列腺癌的发病率随着年龄



的增长而增加,建议50岁以上的男性,每年进行一次前列腺特异性抗原(PSA)检测、直肠指检、影像学检查、前列腺穿刺活检等。有前列腺癌家族史者,风险会更高,建议从45岁开始筛查。

PSA是前列腺筛查的核心指标,可以反映前列腺的健康状况,正常值为0~4纳克/毫升。如果PSA水平升高,往往是前列腺癌的早期信号,统计表明,若PSA>4纳克/毫升,患前列腺癌风险超过25%。需要注意的是,PSA升高也可能由前列腺炎或良性增生引起,需结合其他检查综合判断。

直肠指检可以直接触摸前列腺,判断其大小、质地,以及是否有结节;经直肠超声、盆腔增强MRI等影像学检查可判断肿瘤位置和大小;前列腺穿刺活检是确诊前列腺癌的“金标准”。

除定期筛查外,还要保持健康的生活方式,多吃蔬菜水果,少吃高脂肪、高热量的食物;适量运动,增强身体免疫力;避免久坐,不憋尿;戒烟限酒。一旦出现排尿异常、腰骶部疼痛或性功能障碍,要及时就医,早发现、早治疗是提高前列腺癌治愈率的关键。

彭秋霞

## 定期做这项检查 可预防眼底病变

糖尿病视网膜病变和老年黄斑变性是两种常见的眼病,多发于老年人,可引起视力下降,严重者可引起失明。如何预防这些眼底疾病呢?最好的办法就是定期进行眼底检查。

糖尿病视网膜病变是糖尿病常见的微血管并发症之一,是由于长期高血糖导致视网膜微血管损伤引起,早期一般无明显症状或仅有轻微视力模糊,容易被忽视;一旦发展至中晚期,则会导致视力急剧下降,甚至失明。老年黄斑变性多发于50岁以上人群,且发病率随着年龄增长而增加,主要表现为视物变形、视力下降、眼前出现黑影等,严重者可失明。

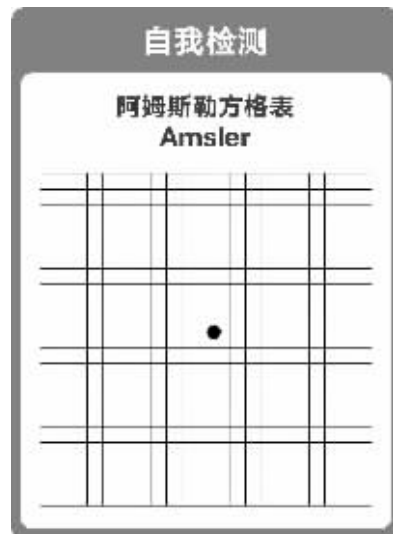
眼底疾病造成的视力损伤往往是不可逆的,为了预防眼底疾

病,老年人每年应至少进行一次全面眼底检查,包括眼底照相和OCT检查;对于患有糖尿病等慢性疾病的人群,要增加检查频率。当出现视物变形(直线变弯)、眼前固定黑影、闪光感或短期内视力骤降等症状时,务必立即就医。这里还介绍两种简单的自测方法。

1. 单眼交替观察 分别遮盖一只眼睛,观察门框、窗棱等直线物体是否变形。如果直线看起来弯曲、扭曲或不完整,可能是眼底病变的征兆。

2. 阿姆斯勒方格表 每月用阿姆斯勒方格表进行自查。将方格表放在视平线30厘米处,光线要充足均匀。如有老花或近视,需戴原有眼镜。遮盖一只眼睛,凝视方格表中心的黑点,然后交替检查另一只眼睛。如果发现方格

表中心区域出现空白、曲线或暗点,可能是黄斑病变的征兆,建议尽快就医。



来源:长沙爱尔眼科医院微信公众号

## 权威发布

## 中国公民健康素养66条

做健康第一责任人 ②0

第51条 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握一项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为

青少年时期是行为生活方式形成的关键时期,学校要密切关注学生的思想动态和心理变化,提供必要的心理咨询和帮助;家长要了解青少年身心发育特点,正确引导青少年形成健康的生活方式,做自己健康的第一责任人。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,第二性征更加明显,男孩出现遗精、女孩出现月经,到青春期末期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,性意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏,保护视力,预防近视,避免网络成瘾;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

预防近视,近距离用眼要记住三个“20”,即近距离读写或视屏20分钟,要看6米以上(20英尺)远距离目标至少20秒。读写姿势注意三个“1”,即前胸与桌子距离1拳,眼睛与书本距离1尺,握笔手指与笔尖距离1寸。每天进行2小时及以上自然阳光下的户外活动,上下午做眼保健操各1次。每年进行眼健康视力筛查。视力下降或视觉异常时,应及时就医。

青少年处于身心发展的特殊时期,容易出现一些心理问题,严重者会发展为心理疾病。青少年要学会以乐观积极的心态对待困难。出现心理问题,要及时向亲人、朋友、老师寻求帮助,也可向心理咨询与治疗专业机构寻求帮助。合理、安全使用网络,提高对互联网信息的辨别力,抵制网络成瘾。

青少年要掌握正确的生殖与性健康知识,了解青春期第二性征的发育,客观理智地认识自我和他人,树立正确恋爱观,避免过早发生性行为和不安全性行为。拒绝性骚扰、性诱惑和性暴力。不安全性行为是指在性交过程中接触到对方的阴道分泌物、精液等体液并可能发生体液交换的行为,不安全性行为会增加感染艾滋病、性病、乙肝等传染病的风险。

来源:国家卫生健康委官网