

美国前总统拜登确诊为前列腺癌 专家建议:50岁以上的男性应定期筛查

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岁以上的男性应定期筛查。

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岁以上的男性定期筛查

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

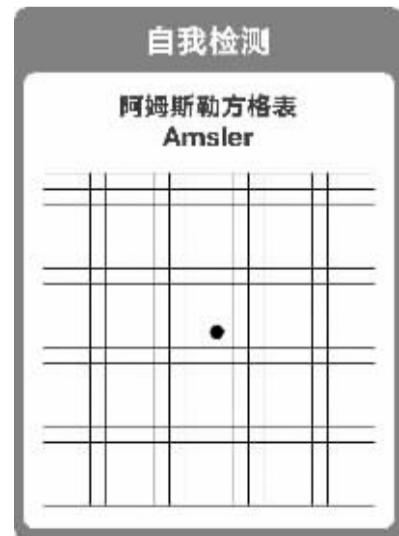
定期做这项检查 可预防眼底病变

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。



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养成的关键时期，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，到青春期晚期已具备生殖功能。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，容易出现一些心理行为问题，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