

抗击泌尿肿瘤，要走出这三大盲区

“不痛不痒”的腰部不适、间歇性血尿、排尿费力……这些容易被忽视的症状，可能是泌尿系统肿瘤的早期信号。

我国肾癌、膀胱癌、前列腺癌等泌尿系统肿瘤呈逐年上升趋势。第31个全国肿瘤防治宣传周之际，专家提示三大认知盲区，助力公众科学抗癌。

盲区一：“不痛不痒”就是没病

秦先生体检发现尿常规异常没当回事，三个月后因无痛性血尿就医，被诊断为晚期膀胱癌伴转移。他难以接受：“我身体一直很好，怎么一下子就是癌症晚期？”

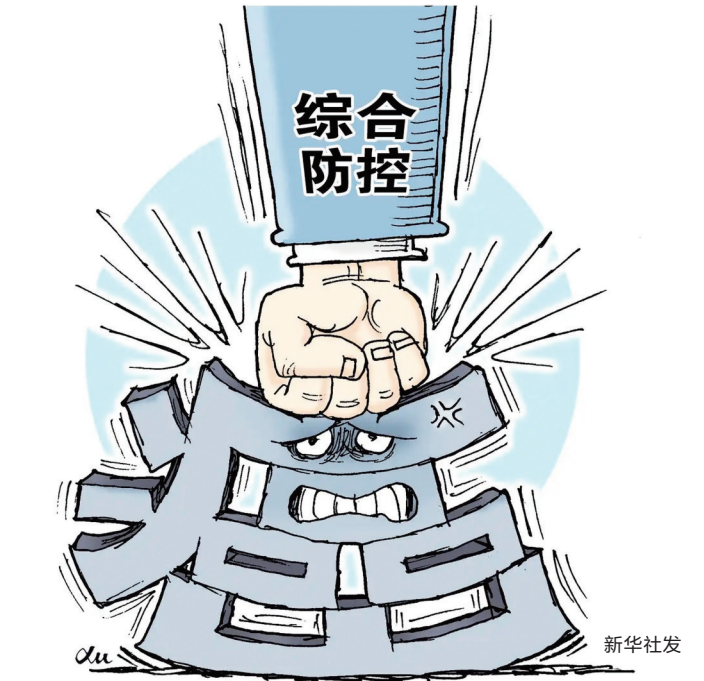
北京大学第一医院院长助理、泌尿外科主任医师张崔建指出，膀胱癌是一种由膀胱黏膜上皮细胞形成的恶性肿瘤。绝大部分患者首发症状仅为肉眼血尿而不伴有其他症状，常被误认为“上火”或“尿路感染”。随着病情进展，膀胱癌可能会扩散到其他部位，从而危及患者生命。

近年来前列腺癌发病率呈现逐年上升趋势，55岁以内人群发病有显著增加，早期进行前列腺特异性抗原筛查显得尤为重要。

复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科主任医师沈益君说，长期吸烟、肥胖、有家族遗传史及高血压人群等高风险人群，建议每年做泌尿系统超声和尿常规检查。若出现无痛性血尿、排尿习惯突然改变、持续腰背部隐痛等症状应及时就医。体检时若出现尿潜血、前列腺特异性抗原等异常症状，需进一步排查。

盲区二：手术切了就能一劳永逸

北京大学第一医院泌尿外科副主任、主任医师虞巍指出，膀胱



癌即便早期通过微创手术切除，仍有超30%的患者可能在术后5年内出现复发，恶性度高的肿瘤复发率更高，所以术后定期复查随访非常重要。

所有恶性肿瘤都有复发和转移的风险，现代医学已建立起包含手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗和放疗等多维度的综合治疗体系。专家建议，膀胱癌患者需定期进行膀胱镜检查，肾癌患者术后每3至6个月复查一次。对于病理检查显示恶性程度较高的肿瘤患者，术后通常需要根据病情进行辅助治疗。

盲区三：男性才得泌尿肿瘤

统计显示，膀胱癌的发病率

随年龄增长而增加，男性比女性更容易患病。临床中有不少女性患者认为只有男性才会得泌尿肿瘤。

“特别要注意，女性若出现无痛性血尿症状，需及时排查泌尿系统疾病，避免被误诊为妇科问题。”张崔建提示，女性应每年进行规律规范体检，并针对性检查尿常规和泌尿系统超声等，以便早期发现潜在疾病。

泌尿肿瘤并非不可战胜，破除认知盲区、科学防治是关键。

张崔建特别提醒，年轻人应避免久坐、长期高脂饮食等不良生活习惯；有前列腺癌家族史者建议提前进行筛查；若出现排尿困难、血精等异常症状，应尽早就医。

据新华社

世界肿瘤日：遇癌不恐慌 科学防治是关键

恶性肿瘤是威胁我国居民健康的主要公共卫生问题之一。随着医学科技的进步，人们对肿瘤的认知在不断提升，但仍有很多群众“谈癌色变”。4月17日是世界肿瘤日，专家表示肿瘤发病原因复杂多样，公众应持续提高科学防治意识，早诊早治、规范诊疗，是控制癌症风险最为经济有效的健康策略。

“我国常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌等，很多癌症通过早诊早治是可以治愈的。”青海红十字医院肿瘤科主任张宽说。

青海省第五人民医院党委委

员、肿瘤放疗二科主任王嵘介绍，肿瘤大致可分为良性和恶性两大类，恶性肿瘤又分为癌和肉瘤。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果。致癌的因素也十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素，以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

专家表示，目前可以通过三级预防进行癌症防控，一级预防是指病因预防，即消除或减少可能导致肿瘤发生的因素，如控烟限酒、合理饮食、避免接触致癌物质等；二级预防指早期发现、早期诊断和早期治疗，通过筛查、体检等

手段发现肿瘤的早期病变，及时进行干预；三级预防是指通过综合治疗等手段，改善患者的生活质量，延长其生存期。

“一些群众存在认知误区，对肿瘤盲目恐惧，也未培养起科学规范的健康意识，认为自己身体还好不用做相关体检。”王嵘说，通过改善生活方式，按时体检、早期干预等，可有效降低癌症发病率和死亡率，公众应持续提高对肿瘤的认知和防治意识，癌症患者及时接受规范化诊疗，并定期复查，以实现全过程全生命周期的健康管理。

据新华社

卒中救治黄金时间延至24小时

4月3日，国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》发表的一项研究证实，后循环脑梗死患者的静脉溶栓时间窗可从传统的4.5小时大幅延长至24小时，患者90天治愈率提升53%。

“这项研究结果意味着更多错过卒中救治‘黄金4.5小时’的患者将获得新生。”论文通讯作者、浙江大学医学院附属第二医院神经内科楼敏教授告诉记者，目前国内及全球指南推荐的急性期特效治疗方式之一，是用溶栓药物溶解血栓、恢复血流的静脉溶栓法，严格受限于

症状发作后4.5小时内。现实中，不到1/3患者能赶进这个救治黄金时间窗，更多患者因症状不典型或送医延误，从而失去宝贵的溶栓机会。把时间窗延长到24小时，能有效降低这些患者的残疾率。

浙江大学医学院附属第二医院副主任医师严慎强接受记者采访时表示，依据受影响的脑部区域，缺血性卒中可分为前循环卒中和后循环卒中。后循环卒中由于涉及延髓、桥脑等关键的生命中枢，症状更加隐匿，容易被误诊。

“去年，有国内学者发布了用灌

注影像辅助前循环卒中超时间窗溶栓的治疗方案，将这类卒中的抢救时间扩展至24小时。但对于后循环卒中而言，因为脑干体积小，灌注影像的敏感性低，前循环的治疗方案并不能适用。”严慎强表示，研究团队为后循环卒中超“黄金时间窗”制定了新的治疗模式，首次在无灌注成像指导的情况下，将阿替普酶的溶栓时间窗延长至卒中发作后24小时，证实了在无法进行灌注成像或取栓治疗的情况下，阿替普酶可以作为一种有效的替代治疗方案。

据《健康时报》

蒲公英、连翘、马齿苋、玉兰花、金银花、槐花…… 春日常见花草，原来都是中药

春季气候清明，莺飞草长，处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发，正是调养身体、预防疾病的好时机。

广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示，这个时候天气乍暖还寒，是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草，可以帮助调理身体不适。

● 蒲公英

“现在是采挖蒲公英最好的时候，此草既是老百姓喜欢吃的野菜，又全株皆药。除去杂质，洗净、晒干后，10克煎汤内服即可清肝胃郁火。”李小兵说，作为清热解毒的传统中草药，蒲公英在过去一般仅用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿，有良好的效果，不仅可单独煎汁内服，也可以用新鲜的蒲公英30克—60克捣碎外敷。

李小兵介绍，近年来，蒲公英被发现有利尿、缓泻的功效，还可用于治疗内科疾患。比如，和金银花、鱼腥草一起煎服，可用于治疗痰热郁肺；配合板蓝根，可治疗咽喉肿痛；配忍冬藤、车前草，则可用于治疗小便热淋；配栀子、茵陈，可治疗湿热黄疸等。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用，有清热解毒、消肿散结功效，但李小兵提醒：“蒲公英性寒，脾胃虚寒的人应适量食用，过量会引起腹泻。”此外，因为蒲公英中钾元素含量较高，患有慢性肾病或肾功能不全的患者，在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时，应如何正确分辨？李小兵介绍，蒲公英最大的特点是没有茎，它的叶子贴地生长，而花朵则通过花梗高高挺立，很容易分辨。此外，当掐断蒲公英的叶片时，会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液，那有可能是白屈菜，它带有一定的毒性，切勿食用。”李小兵说。

● 马齿苋

同样有清热解毒消痈肿功效的还有马齿苋。这也是一种广受欢迎的野菜，被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料，使用时需焯水去草酸。李小兵介绍，新鲜马齿苋用于治疗湿热或热毒引起的痢疾效果较好，可单独煎服，也可配合辣蓼等药同用。

此外，马齿苋还可用于治疗疮肿毒、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服，同时用鲜草适量洗净，捣烂外敷。”李小兵说，马齿苋性寒，脾胃虚弱的人不宜多食。

● 金银花

功效：清热、解毒、疏散风热



因春季干燥或饮食不当引发内火，出现口舌生疮、目赤肿痛等状况时，有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

“金银花甘寒，既清气分热，又能清血分热，且在清热之中又有轻微宣散之功，所以能治外感风热或温病初起的表证未解、里热又盛的病症，常配合连翘、牛蒡子、薄荷等同用。”李小兵说，现代研究显示，金银花含绿原酸等成分，可抑

制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体，对于红肿热痛的疮痈肿毒，可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起煎汤内服，或单用新鲜品捣烂外敷；搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服，则可以清热治痢。

李小兵介绍，连翘常与金银花配合应用，治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症，如春风化雨。此外，连翘性凉味苦，轻清上浮，尤为善解上焦郁火，故为“疮家圣药”，用于疮疡肿毒、癰疽、丹毒、乳痈等症，可取10克和金银花、象贝母、夏枯草等同用水煎服。

李小兵提醒，在使用金银花和连翘时，应注意脾胃虚寒者忌用、过敏体质慎用，孕妇需遵医嘱。

● 辛夷

“木末芙蓉花，山中发红萼。”王维诗中的辛夷花美得动人。中药辛夷，即为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。“辛夷入肺经，上通于鼻，以散风寒，临床上用于治疗外感风寒所致的头痛、鼻塞流涕，对鼻窦炎性疾病尤为有效。”李小兵介绍，辛夷常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍应用，一般以6克辛夷煎药，“但不宜多服，有时会引起目赤头昏”。因为辛夷周身有茸毛，如同一支毛茸茸的毛笔，所以需要用水煎煮。

若因风热感冒而鼻塞头痛，也可将辛夷与薄荷、金银花、菊花等疏散风热药同用，可增强通鼻窍、散风邪之力。

● 槐花

功效：凉血止血，清肝泻火



四五月份，槐花串串垂珠，大老远都能闻到香味，是人们不能错过的美食。

李小兵介绍，槐花不仅是美食，也是凉血止血、清肝泻火的良药，其清香甘甜的味道背后，蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症，善治下部出血，多用于便血、痔血等症，常配合地榆等药同用。”李小兵说，槐花可内服也可外用，内服取干燥槐花6克，用水煎服；外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处，治疗痔疮肿痛。此外，槐花配伍地榆，可止肠风便血，佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜，要彻底清洗干净，充分焯水后食用，在工业污染较重的区域，尽量不要采摘野菜和草药，以防重金属污染。”李小兵提醒，自己在家煎药食用时，尤其要注意，疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关，如自服中药后病情未见好转，要及时前往医院就医，以免耽误病情。

据《人民日报》