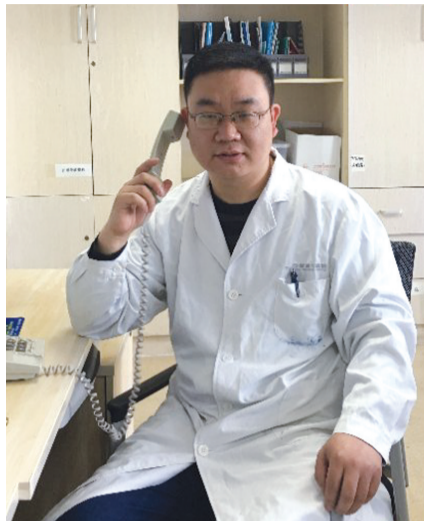


良好生活习惯，让膀胱癌远离

戒烟，少饮含砷量高的水，合理饮食，劳逸结合

膀胱癌是泌尿系肿瘤中最为常见的恶性肿瘤之一，多以血尿为首发症状。有血尿是不是患了膀胱癌？有哪些临床表现？5月11日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）泌尿外科副主任医师谈宜傲与读者交流。

■ 崔媛媛 记者 马冰璐 文/图



谈宜傲 副主任医师，医学博士，专业主攻方向是泌尿生殖系肿瘤，包括膀胱癌、肾癌、前列腺癌、输尿管癌等。擅长微创手术治疗泌尿生殖系肿瘤。

男性患者出现血尿 往往提示有潜在病变

读者：有血尿是不是患了膀胱癌？

谈宜傲：血尿伴膀胱刺激症状多为下尿路炎症引起，其次为肾结核或晚期膀胱肿瘤等；血尿伴下尿路梗阻症状见于BPH和膀胱结石等。但无痛性肉眼血尿，呈全程间歇性或持续性，应高度警惕泌尿系恶性肿瘤的可能，最常见的是膀胱肿瘤。

血尿是膀胱癌最常见的症状

读者：膀胱癌有哪些临床表现？

谈宜傲：血尿是膀胱癌最常见的症状，尤其是间歇全程无痛性血尿。膀胱癌患者亦有以尿频、尿急、排尿困难和盆腔疼痛为首发表现，常与弥漫性原位癌或浸润性膀胱癌有关。其他症状还包括输尿管梗阻所致腰部疼痛、下肢水肿、盆腔包块、尿潴留。膀胱癌患者触及盆腔包块多是局部进展性肿瘤的证据。

膀胱癌首选超声检查

读者：膀胱癌一般需要做哪些检查？

谈宜傲：首选超声检查，超声检查能在膀胱适度充盈下清晰显示肿瘤的部位、数目、大小、形态及基底宽窄等情况，能分辨出5mm以上的膀胱肿瘤，同时还能够检测上尿路是否有积水扩张，是目前诊断膀胱癌最为简便、经济、具有较高检出率的一种诊断方法。CT在诊断膀胱癌和评估膀胱癌浸润范围方面有一定价值，如果膀胱镜发现肿瘤为广基无蒂，恶性程度高、有肌层浸润的可能时可行CT检查，以了解膀胱癌的浸润范围，用于膀胱癌的分期诊断。尿液脱落细胞检查是膀胱癌的重要检测手段，特别是检出高级别肿瘤。膀胱镜检查检查和活检是诊断膀胱癌最可靠的方法，通过膀胱镜检查可以明确膀胱肿瘤的数目、大小、形态（乳头状的或广基的）、部位以及周围膀胱粘膜的异常情况，同时可以对肿瘤和可疑病变进行活检以明确病理诊断。

腹腔镜手术具有失血量少等优点

读者：膀胱癌的治疗方法有哪些？

谈宜傲：一般将膀胱癌按浸润的深度分为非肌层浸润性膀胱癌和肌层浸润性膀胱

癌，两者的治疗方法不同。非肌层浸润性膀胱癌又称表浅性膀胱癌，占初发膀胱肿瘤的70%~85%。经尿道膀胱肿瘤切除术既是非肌层浸润性膀胱癌的重要诊断方法，同时也是主要的治疗手段；一是切除肉眼可见的全部肿瘤，二是切除组织进行病理分级和分期。由于经尿道膀胱肿瘤切除术后有10%~67%的患者会在12个月内复发，所以需要术后辅助治疗，包括术后膀胱灌注化疗和术后膀胱灌注免疫治疗。肌层浸润性膀胱癌的标准治疗是根治性膀胱切除术同时行盆腔淋巴结清扫术。手术范围包括：膀胱及周围脂肪组织、输尿管远端，并行盆腔淋巴结清扫术；男性应包括前列腺、精囊，女性应包括子宫、附件。目前根治性膀胱切除术的方式可以分为开放手术和腹腔镜手术两种，与开放手术相比，腹腔镜手术具有失血量少、术后疼痛较轻、恢复较快的特点。

膀胱癌的预防比治疗更重要

读者：如何预防膀胱癌？

谈宜傲：膀胱癌的预防比治疗更为重要，要养成良好的生活习惯。戒烟，同时避免二手烟的吸入；长期接触工业化学产品人员需要注意加强防护；少染发或不染发；彻底治疗膀胱慢性炎症及结石；避免长期饮用砷含量高的水和氯消毒水及人造甜味剂；合理饮食，避免大量摄入脂肪、胆固醇及油煎食物，多吃新鲜蔬菜水果；增加饮水量，尤其多饮绿茶，多排尿；适当锻炼身体，增强体质，劳逸结合，以健康心态应对工作及生活压力。

健康传真

早期诊断，合理治疗、随访 科学应对系统性红斑狼疮

星报讯(汪珊 费秦茹 记者 马冰璐)“医生，我已经发烧一个月了。”近日，合肥市第一人民医院风湿免疫科主任夏光云接诊了一位29岁的女性患者，患者近一个月来断断续续发烧，还伴有膝、踝、指趾间关节疼痛，脱发，口腔溃疡，光过敏等表现。“我发现患者的双颊有对称性蝴蝶状红斑，心里已经明白了几分。”经过体检和一系列化验检查，不出夏主任所料，患者最后明确诊断为系统性红斑狼疮。

据了解，系统性红斑狼疮是一种累及多系统、多器官并有多种自身抗体出现的自身免疫性疾病，由于体内有大量致病性自身抗体和免疫复合物而造成组织损伤。我国的患病率为70/10万~75/10万。女性发病明显多于男性，约为10:1，育龄妇女为发病高峰，老人及儿童也可患病。它的典型症状是发热，没有食欲。这种疾病可有特征性的皮肤表现，就是鼻梁和双颧颊部呈蝶形分布的红斑；除了红斑，还可有其他的皮肤损害，比如晒太阳后，皮肤出现红疹、瘙痒、刺痛。脱发、双手或双足遇冷后变白变紫，反复的口腔溃疡在红斑狼疮患者中也很常见。

除了皮肤，其他脏器也不能幸免，比如肾脏、心脏、大脑、血液、消化及呼吸系统等，可以说系统性红斑狼疮是一个作恶多端的疾病，几乎可以累及我们全身所有器官。造成脏器损伤，功能衰竭，甚至患者死亡。只要早期诊断，合理治疗、随访，科学“战狼”，大部分稳定期的患者生活质量是可以得到保证的。

骨折包扎伤口 应快、准、轻、牢

星报讯(徐桂莲 王静 记者 马冰璐)5月12日是全国防灾减灾日，昨日，“防震减灾科普急救知识”宣讲活动走进合肥市老官塘社区，医生现场传授了相关知识。据了解，骨折在地震、车祸等意外事件中很常见，处理得好，可以拯救生命，而不及及时处理或者处理不当，却有可能加速患者死亡。

“首先要伤口止血，可就地取材，任何干净、干燥，有吸收性的材料都可以用来止血，例如手帕、毛巾、纸巾等；其次是伤口冲洗，伤口表面有明显异物可以用盐水冲洗，创口用无菌敷料包扎以减少污染。”医生说，包扎伤口时，应掌握四字要领，快、准、轻、牢。包扎动作要快，以免造成伤口进一步感染。包扎部位要准、严密，动作要轻，包扎要牢固，但不宜过紧。“最后，进行伤肢固定时，固定材料可就地取材，使用木板、树枝等。”

下周预告

血尿与哪些泌尿系疾病相关？无痛血尿需要警惕什么？下周五(5月18日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院(安徽省立医院)泌尿外科副主任医师宣强与读者交流。

宣强，副主任医师，副教授，硕士研究生导师，行政副主任，泌尿系结石亚专科主任。擅长复杂性结石经皮肾镜(标准通道，微小通道)、输尿管镜、输尿管软镜钬激光碎石，腹腔镜手术。

■ 朱伟华 记者 马冰璐

健康传真

临睡前是最佳补钙时间

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)眼下正是补钙的好时机，但如何科学合理地食用钙片呢？一起来听听合肥市第一人民医院药学部刘静药师的建议吧。为了减少钙剂对胃肠道的刺激，一般建议在紧邻餐后服用，也有观点认为钙剂与食物同服，可以增加钙剂的吸收，所以在进餐时服用钙剂也是可以的。

刘静建议，最佳补钙时间是在临睡前，“血钙水平一般在白天较高，夜间较低，特别是半夜和凌晨，低血钙水平可使骨钙分解加快，产生脱钙，引发低钙血症，严重者会使人体抽搐。临睡前补钙可以为夜间的钙调节提供钙源，阻断体内动用骨钙。并且钙具有镇静作用，有助于睡眠。”

图说



在母亲节前夕，昨日，合肥市王卫社区妇联联合卫计委为辖区女性举行免费体检，检查项目包括量血压、乳腺检查、B超检查等。

■ 陈红 记者 马冰璐