



江苏大学附属医院

谈谈膀胱癌的发现与治疗

□ 孙卉 贺莺

膀胱癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤,发病率居泌尿系统恶性肿瘤的首位。目前,它的发病原因还不清楚,一般认为与经常接触致癌物如萘胺、联苯胺等有关。同时,日常生活中常见的染料、橡胶、塑料制品、油漆、洗涤剂等都认为有潜在的致癌危险。

据江大附院泌尿外科主任医师潘鹏介绍:“膀胱癌的表现,不像我们说的肾癌那样有胀痛,骨癌那样骨头痛,脑瘤那样头痛……统统没有,它不疼。患者不是感到膀胱痛,也不会尿频,这些都不是信号。真正最早、最容易发现的信号是什么呢?那就是血尿。尿里面含有红细胞,含有血。无论是肉眼可辨的,还是检测出的尿血都是膀胱癌的早期征兆。另外,如伴有尿意,但排尿量较小或没有;尿频;排尿时疼痛;排尿困难;下腹部膀胱部位有肿块,以及出现背痛或者腰部疼痛;食欲较差,疲惫无力并且失眠;体重出现明显的下降或者贫血时应做全面检查。这些都有可能是膀胱癌的早期征兆。”

当发现患上膀胱癌后,患者和家属不能惊慌失措,紧张、害怕。罹患膀胱癌并不意味着“死亡”。据了解,大多数早期的膀胱癌患者是完全有机会治愈的,即5年内癌症没有复发或者转移。潘鹏说,目前膀胱癌治疗推崇以手术治疗为主的多学科综合治疗模式。

治疗中,主要根据肿瘤病理检查并结合患者全身状况,选择合适的手术方法。体积较小或浅表的非浸润性肿瘤多采用经尿道膀胱肿瘤电切或激光切除术;体积较大、浸润较深但较局限的肿瘤可行膀胱部分切除术;肿瘤较大、多发、反复复发及分化不良、浸润较深的肿瘤行膀胱全切术。当下,单兵作战已经难以满足临床治疗要求,早期非肌层浸润性膀胱癌患者经尿道膀胱肿瘤电切术后联合膀胱腔内化疗或免疫治疗;根治性手术或根治性放疗前后联合全身化疗等多种治疗手段的综合使用,都将大大提高患者的治疗效果,提高膀胱癌的治愈率,延长患者的总生存。

此外,中医治疗是近些年来经常用到的治疗方式,以其无副作用,效果持续的优势,越来越被膀胱癌患者所关注。膀胱癌的中医治疗是配合手术、放化疗治疗的最佳辅助治疗方式,利用中药具有免疫调节和抗肿瘤功效的药物,配合西医治疗,起到增效减毒的功效。

除了正常的治疗方法外,其实,日常生活的细节对患者来说也很重要。潘鹏说,膀胱癌的主要临床表现是反复出现血尿或全程血尿,或终末血尿,或伴血块,或因血块阻塞尿道,而致排尿不畅。长期尿血的后果可致机体血虚,导致贫血。故临床上饮食宜以凉血止血、清热止血、养血止血等为原则,可选用白茅根、生地、生地榆、生侧柏叶、三七、鲜藕节、白芨、芥菜、生苡仁、鲜土茯苓等药物予以调治。多吃蔬果谷物,适量吃精瘦肉;抓紧时间戒烟;喝酒的人,每天至多喝1-2杯;每天做运动、按时复查也有助于保持健康。

同时,潘鹏强调,膀胱癌通常始于膀胱内壁,得了膀胱癌一定要及时就医。大多数膀胱癌患者由于发现得较早,治疗及时,可免于癌细胞扩散到整个膀胱。这种情况的患者多活5年的几率在100%左右。反之,膀胱癌发现得越晚,存活率越低,但病情也可能复发,所以应该定时做检查。保持良好的、积极的态度对待治疗,配合饮食方面的调理,以达到最佳的治疗效果,最大限度地减轻膀胱癌患者的痛苦,提高生活的质量。



盲目减肥危害不小 进食障碍已成为威胁女性健康的隐形杀手

□ 李雪霏

日前,苏州一位身高169cm的90后女孩因减肥瘦成“衣架”的消息令很多人惊讶不已。这个女孩上高中时跟风节食减肥,瘦到了78斤,出现便秘、厌食、闭经等症状。家人为了能让女儿胖回来,已经花了近40万

元。女孩的父母说:“家里的房子都卖了,没办法,她再这样瘦下去就没命了!”

无独有偶。英国《每日邮报》近日报道,一名15岁的英国少女疑因抑郁症自杀,在自杀前几天,女孩浏览了与厌食症相关的网站并有自我伤害行为。

进食障碍是隐形杀手 多数患者伴有抑郁症

现在有许多爱美女性为了好身材盲目地节食减肥,饱受进食障碍的折磨,其中不乏名人。《泰坦尼克号》女主角罗丝的扮演者凯特·温斯莱特、“辣妹”维多利亚·贝克汉姆、美国影星林赛·罗韩等,都曾经受到进食障碍的困扰。在21世纪,进食障碍已成为威胁女性健康的隐形杀手。

进食障碍主要包括厌食症和贪食症,是一组同时关乎身体和心理的疾病。患者发病年龄主要在15岁—30岁之间,女性数量高出男性约10—20倍,其中50%—75%的患者同时有抑郁症。

在美国,有500万—1000万女性经受着进食障碍的折磨。我国近年来的发病率呈上升趋势,城市患病人数明显增加。临床上见到的女性患者大多才华横溢,对自我、对生活有着极高要求。每位罹患进食障碍的女性,都有着相似而又独特的心理源头。精神创伤、持续心情抑郁、性方面的烦恼等心理问题,都可能在一定条件下导致进食障碍。很多时候,进食障碍者对自己身材的苛求只是一种表象,更深层的原因往往是她们在其他方面受挫,无法达到自己期望的目标,转而苛求自己的身体。

在进食障碍者中,美国人谢弗写的《与进食

障碍分手》非常有影响力。这是一本描写进食障碍患者如何摆脱束缚找回自己的书。作者本人就是贪食症患者,她从4岁起就为身材高大而困惑,逐渐被进食障碍折磨。成年后,谢弗曾经在凌晨从肯德基吃到麦当劳,再吃到比萨饼店,甚至捡垃圾桶里的饼干吃,贪食症控制了她的生活。

书中,谢弗把进食障碍拟人化——形成一个诱惑了自己并建立亲密关系的男人,让人看到了进食障碍对长者从诱惑到控制再到虐待的过程,以及谢弗如何从深陷其中到痛下决心、步步为营,最后康复。

厌食症和贪食症 一对“刻薄的孪生姐妹”

厌食症患者外表上显得弱不禁风,有中重度的营养不良和闭经;贪食症患者从外表上看不出明显异常,往往身材玲珑有致,但骨子里已被呕吐、泻药或利尿剂之类的东西搅得一塌糊涂,也会有闭经、不孕甚至突发心律失常等威胁生命的生理问题。

厌食症和贪食症是一对“刻薄的孪生姐妹”,常常互相转换,往往在厌食症患者开始恢复进食、营养状态有所改善后突然被强烈的进食欲望席卷,进入狂吃和吐泻的过程。就这样,吃还是不吃成了患者生活的主题和最大的难题。“脑子里想的全是食物,对肥胖的恐惧与日俱增,开始时因为异常的进食行为而主动避开人群,到后来情绪变得异常烦躁和失控,人也越来越显得孤僻不合群了。”这是一位患者对自己当时状况的描述。

注意力不集中影响了工作效率,对自身异常行为的自责和内疚以及在尝试改变方面的力不从心,使患者产生强烈的抑郁体验。在看似如此简单的吃的问题上搞不定,又让患者对这一系列困境羞于启齿。隐瞒真相、有苦难言的局面令患者自伤、自杀的行为增多,所以,很多患者到专科医院就诊时,已是被这一对“刻薄的孪生姐妹”折磨得伤痕累累。

进食障碍就像一个高级的病毒程序,有它独特的“代码”,例如“瘦是最重要的”、“体重增加代表着失败”等意识会侵入人的大脑,很难被识别和清除。随着病情的进展,这个病毒程序就可能完全控制局面,让人产生一种“清除病毒,就等于清除整个系统”的感觉。所以,进食障碍的治疗常常一波三折,刚刚起步,“病毒代码”就开始大肆复制,患者的脑子里就只剩下“不能胖起来”的想法了。那么怎样才能清除病毒,又保留住系统呢?

如果你尚未见识过进食障碍,不妨增加一些对它的理性认识,在自己的“主系统”里加入

识别和拦截程序,以便遇上的时候能拒绝它的访问。如果你已跟进食障碍纠缠上了,以下是清除病毒的几个必要步骤。

一是求助“病毒防护专家”,包括从事进食障碍治疗的专业人士和那些曾经饱受进食障碍折磨的康复者。

二是建立支持系统,包括朋友、家人、一起奋斗的病友,还有上面提到的“专家”。

三是认清“病毒代码”,同时增强“主系统”的功能。这个过程需要在“专家”的帮助下完成,认清“病毒代码”指的是找出进食障碍在你的价值观中植入的诸如“瘦就等于一切”、“体重一长

就会失控”等不合理的信念;增强“主系统”的功能指的是找出真正属于你自己的价值观,例如生活中到底什么最重要?自己是一个什么样的人?想到什么样的?自我的价值到底在哪里?这是对自我、对人生的深入思考。当你这么做的时候,会发现进食障碍曾经把这些都压到了意识的最底层,而你现在几乎是在一点点地挖掘甚至是重建。

这个过程注定是艰苦卓绝的,为了保证前进的方向,你一定要跟你的“支持系统”在一起,与“病毒代码”斗争。这样坚持下来,清除病毒、过上远离进食障碍的生活将不再是梦。

湿巾多含“低毒”长期使用要慎重

湿巾可能含有

- 苯氧乙醇:防腐剂,对血液和肝脏有毒性,可能导致过敏。
- 丙二醇:低毒化学溶剂,溶解度大,5%的人会有过敏反应。
- 苯扎氯铵:杀菌剂,误入口中,或导致有毒物质进入胃肠道。
- 甲基异噻唑啉酮:一种防腐剂,会造成部分孩子过敏。

最近,央视曝光,口岸检测不合格,让湿巾成为消费者关注的焦点。湿巾,包括婴儿口手专用等各类湿巾,普遍含有低毒物质丙二醇等,不仅国产湿巾,多个进口品牌同样“中枪”。

另一方面,多名皮肤科专家介绍,单从丙二醇、苯扎氯铵等化学成分难以判定湿巾有“毒”,产品如满足强制性卫生标准,正常使用不存在安全问题。不过,建议婴童等皮肤敏感人群尽量少使用。

进口湿巾也含丙二醇

近日央视调查,不少湿巾中含有丙二醇、苯扎氯铵等化学成分。丙二醇是低毒化学溶剂,长期使用湿巾擦手,再拿东西吃会导致有毒物质进入胃肠道,存在安全隐患。此外,丙二醇溶解度大,大概有5%的人会有过敏反应,长期使用会对皮肤造成伤害。草本、清洁、护手、婴儿臀部护理、婴儿口手专用……在各类湿巾的成分标注中,多数都标明含有“丙二醇”等化学物质,并未标明含量。

央视新闻中提到的有毒物质有两种:一种

是丙二醇,英文是 Propylene Glycol,有时缩写为 PG;另一种为苯扎氯铵,英文是 Benzalkonium Chlori。调查发现,婴幼儿使用较为广泛的进口品牌 NUK、CHUCHU,既有进口又有国产的品牌贝亲,其湿巾也都含有丙二醇,且大多不标明具体含量。

常用或破坏皮肤屏障

湿巾中的丙二醇是什么?中国地质大学材料学院柯汉忠教授表示,丙二醇是种低毒的化学溶剂,与香料有良好的互溶性,并且具有一些保湿、抗菌作用,因此常用于湿巾、卸妆油、洗面奶等化妆品。

“大家也不必见丙二醇就变色,一般化妆品中,丙二醇的添加量不会超过5%,而且涂料里面也常添加这类物质,由于易挥发,影响并不大。”柯汉忠解释,一般认为丙二醇对皮肤渗透力强,溶解力大,长期且过量使用会伤害皮肤,尤其是敏感性皮肤。

育儿专家崔玉涛则表示,低龄孩子的皮肤比较娇嫩,而一般湿巾内液体含有化学物质,对



他们的皮肤有刺激作用,可能会破坏皮肤的屏障,不建议长期使用湿巾。他建议,“外出前,可将几块小毛巾弄湿放入塑料袋内,待孩子手脏时擦手用。如果手过脏,可用流动水冲洗。”

“正常使用下,不会对个人产生危害。”多位医院皮肤科的专家均指出,湿巾中的丙二醇和苯扎氯铵含量很低,一般不会被皮肤吸收。但婴幼儿等皮肤敏感人群最好少用湿巾,且不要用于接触食物,用清水洗食物会更安全。

湿巾缺乏溶剂含量标准

相关法规对防腐剂、色素等的限量作出规定,但对丙二醇



秋季养生 预防疾病

俗话说:“一夏无病三分虚”,夏季身体过多的耗损应在秋季及时补充。立秋之后气温逐渐转凉,但人极易出现倦怠、乏力等。此外很多人会在这季节转换的时候患上感冒。所以此时期一定要做好保健养生工作,预防各种疾病的发生。

早饭一碗粥 晚饭一碗汤

立秋之后,是冰箱病的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,频频引发胃肠炎等急性病。这是由于经过夏季的消耗,入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎,就可能发生胃肠方面的不适。因此,入秋后要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯。饮食上,可推行“早饭一碗粥、晚饭一碗汤”,同时,大鱼大肉等容易上火的食物尽量少吃,饮食结构以清淡为主。在吃海鲜和烧烤时,一定要注意新鲜度。

多吃水果 防止秋燥

入秋之后,天气干燥,容易让人口干舌燥、鼻子出血。一些人还会感到鼻腔似烟道般干燥,一不小心还出血;喉咙也痒痒的,频频干咳,有时有少量的黏液痰,却总是咳而不爽;嘴唇一碰就干裂,痛得喝水吃饭都困难,这就是中医常说的“秋燥”。

预防秋燥症,首先应从精神调养、饮食调整和加强锻炼等多方面去协调。应多吃水果和蔬菜,比如:水果可选橙子、柠檬和乌梅等,同时,还要保持心情愉快,不烦躁。

此外,秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。对于运动者来说,要特别注意防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等,若出汗较多,可适量补充些盐水,补充时以少量、多次、缓饮为准则。(袁野)

药酒虽好,服用有讲究

生活中,很多市民都有自己泡药酒的习惯,但是药酒真的可以随便喝吗?

从中医角度来讲,药酒一般分两大类,一类为以治疗疾病为主的药酒,其作用为祛风散寒止痛,舒筋活血通络;另一类则是以补虚强体为主的药酒。虽然药酒有一定功效,但药酒并非人人适宜。如患有心血管疾病、高血压、肝肾疾病、糖尿病、消化系统疾病者,都不能服用药酒。而且,药酒不宜长期服用,饮用时间过长,会影响人体新陈代谢,造成蛋白质丢失。

还有不少认为,酒越陈越好,往往从前一年就开始泡今年用的药酒。其实,如果室温在20℃左右,药材浸泡的时间大多应为15—30天。而炎热的夏季一般5—7天就行了。

此外,浸泡的时间和主要和药材的质地有关,坚硬、贵重药材需要时间更长,有的甚至要2个月左右。如枸杞泡酒后如果发动物色变红,说明药效已经出来了;如果是动物类的药材如海马、蛤蚧等,炮制的时间需要更长,但由于它们带菌可能更多,泡好后更应尽快喝完。

一般来说,药酒炮制超过一个月后如果药材没有取出,并不能增加药物的溶解度,还会造成药物有效成分被水解,损失药效。如果炮制的时间太长,酒精挥发后抑菌作用会降低,泡太久的药材也可能霉变。有些霉变不能目测到,喝下变质的药酒会对胃肠及肝脏造成损伤。如果喝酒后出现脸红、头晕、呕吐、心跳过速等情况,应尽快就医。(刘虹)