



# 膀胱癌很“隐蔽” 三个信号莫忽视

据媒体报道,演员杨群于10月24日因膀胱癌去世,享年88岁。报道称,杨群已与病魔缠斗一年多,但病情恶化,癌细胞扩散,仍不幸离世。据悉,杨群曾出演过《秦香莲》《几度夕阳红》《豪门》《新包青天》《扬子江风云》等多部影视作品。

## 1 警惕膀胱癌三大信号

早期膀胱癌往往无明显不适,肉眼血尿常为一过性或间歇性出现,患者多未重视,待血尿较明显或较严重时,往往病至中晚期。因此,留意信号非常重要!

**红色信号:**隐形血尿别忽视。发红的尿液未必是血尿,颜色正常的尿液也未必不是血尿。在临水上,真正的血尿,特别是不易被发现的镜下血尿才更加危险。血尿有三个最典型的症状,即间歇性,时有时无;全程,尿液从头到尾都有血;无痛。如果出现以上症状,就要警惕这可能是膀胱

癌发出的红色信号。  
**疼痛信号:**反复疼痛是信号。尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状是膀胱癌的第二大信号,反复发作的尿频、尿急、尿痛一定不是普通的感染症状。膀胱可以收缩也可以扩张,就是因为膀胱是个肌性器官,由肌肉组成,当肿瘤浸润生长到肌肉层时,无论有没有肉眼血尿的症状,患者都会感到尿频、尿急、尿痛。对于长期反复出现膀胱刺激症状的病人,又没有明显感染证据的,一定要做进一步详细检查,必要时包括膀胱镜检。

## 2 远离膀胱癌牢记五个“不”

**不要憋尿:**长期憋尿患膀胱癌的几率会明显增加。因为尿中存在有毒有害的致癌物质,如长期憋尿,致癌物质会长时间停留在膀胱中,从而会刺激膀胱黏膜上皮细胞,这样就容易导致细胞癌变的发生。

**不要缺水:**多喝水可以防膀胱癌,因为饮水量多了,就会使尿液较多,致癌物质在尿液中的浓度就不会太高。

相隔几个月,66岁的梅阿姨和70岁蔡大伯这对40余年的老夫妻接连查出胃癌中晚期,相继进行完了手术。“夫妻癌”与长期生活、饮食习惯相近有关,容易被同一种致癌因素影响。”专家表示,胃癌、肠癌、肺癌、食管癌都是常见的“夫妻癌”。

据了解,近三年来,梅阿姨感觉上腹部有隐痛,一

如果每天喝水较少,膀胱中的尿液减少,致癌物质在尿液中浓度较高,从而会对膀胱黏膜造成刺激。

**不要频繁染发:**化学染料可能也会导致膀胱癌,频繁接触芳香胺是目前已经明确的膀胱癌危险因素。理发师及中老年经常染发人群可能是膀胱癌的高危人群。因此,尽管染发可以让人在视觉上重回年轻态,但也要考

此外,经常腰疼也要引起注意。

**外观信号:**盆腔包块、身体消瘦。在膀胱癌的发展阶段,还可以通过外观判断。膀胱长在盆腔里,从外观看就是人体的下腹前端,如果膀胱里已经长了肿瘤,当肿瘤体积较大时,自己用手就能摸到包块。此外,体重出现急剧减轻,经常疲劳乏力,看起来面黄肌瘦,而又没有明显的其他病因,也应该查一查膀胱,毕竟常规体检里没有膀胱的超声。

如果体检中查出血尿,应首先排除癌症可能性。即使在当时各种疾病都排除,两年之内也要每半年检查一次,以后可以一年检查一次。

虑健康问题,适度适量。

**不要吸烟:**目前医学界普遍认为,吸烟是当下最为肯定的膀胱癌致病危险因素。研究发现,吸烟可使膀胱癌危险率增加2~6倍。

**不要忽视前列腺增生:**前列腺增生等慢性梗阻因素,以及尿潴留、膀胱结石等慢性炎症刺激,也会造成膀胱癌。前列腺增生及尿道狭窄等疾病造成慢性尿路梗阻,致瘤物质长期聚集膀胱容易造成膀胱癌。 王真

## 老两口缘何接连查出胃癌

与酷爱腌制食品有关

直没重视,直到今年加重,体重也明显下降。当地医院检查发现,是胃癌中晚期,伴有胃出血。转诊大医院后,进行了腹腔镜下胃癌根治术,切除直径4厘米的肿瘤。

就在梅阿姨手术后没

多久,蔡大伯也出现上腹部隐痛、反酸反胃。经过胃镜、腹部增强CT检查,明确诊断为中晚期胃癌,肿瘤直径达6厘米。据其病情,医院为蔡大伯进行全胃切除术、淋巴结清扫以及食管空肠吻合。

“这对老夫妻,都酷爱吃梅干菜、霉豆腐、咸菜等腌制食品,腌制品里含有的亚硝胺是一级致癌物,长期大量食用会大大增加患癌尤其是胃癌的风险。”专家提醒,应尽量少吃腌制品、隔夜菜、发酵食物,戒烟戒酒,有慢性萎缩性胃炎、胃息肉或幽门螺杆菌感染的人群要及时就诊,如有胃部不适症状需及早筛查。 阳光

# 秋季干燥易干咳 多吃枇杷秋梨膏

秋季到了推荐读者朋友们给家里的老人和孩子备点枇杷秋梨膏,食养两用,是老人孩子的健康伴侣。

**老年生活报康商城特惠团购:**枇杷秋梨膏每瓶只需38元,为回馈读者朋友,现在买5瓶送1瓶,10瓶送3瓶,此次活动仅限500瓶,预购从速。



疫情期间提前预约进店  
老年生活报康商商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

## 寻医问药

### 胆囊结石小 可保守治疗

一天,患者张大爷来到门诊要求切除胆囊。原来,张大爷因为“胃病”,在检查过程中,发现胆囊内长了个不大的息肉,直径约3mm。之前到门诊就诊过几次,医生建议定期检查,不用过于担忧,但张大爷听说息肉可能癌变,就特地来医院要求把胆囊切掉。其实像张大爷这样的情况门诊并不少见,胆囊想切就能切除吗?

**胆囊炎症:**一般来说,摄入过多的油腻食物、过于劳累等情况下,胆囊就会出现轻微的炎症,表现出右上腹疼痛,此时调节饮食就可控制;如果疼痛较重,则需要应用药物治疗;如果疼痛剧烈,并出现发热、畏寒等症状,用药效果不好,此时即使持久用药缓解疼痛,后期也有很大可能会再次发作,这样的胆囊已经失去了正常的生理功能,手术切除是最好的治疗手段。

**胆囊息肉:**临幊上常分为两种情况,一种是胆固醇性息肉,这种一般可以不用处理,但如果息肉已达1cm甚至更大,或多次复查后,息肉逐渐增长,这时不可大意,一定要早期根治,如果息肉发生癌变,就追悔莫及了。

**胆囊结石:**结石小于1cm,且没有右上腹不适的症状,可以考虑保守治疗,如定期复查、合理饮食、中药排石等,但长此以往胆囊壁会被结石损坏,微创手术保胆取石也是个不错的治疗方法。

如果结石过大,间断出现上腹部不适或疼痛,而且通过检查发现胆囊壁毛糙,胆囊的分泌、收缩功能不佳,可以考虑切除胆囊了。

如果胆囊经过炎症、结石的长期反复刺激,结石对胆囊壁的不断摩擦及遗传因素,胆囊可能发生癌变,即使把胆囊切除也无济于事,所以定期体检就显得尤为重要了。 丁一峰

### 3 这几类人群 容易患膀胱癌

膀胱癌发病率很高,男性患病人数比例较高。同时,膀胱癌不限年龄段,少年、青年,尤其是中老年阶段都可能患病。这几类人群具备高危因素,要注意:

#### 吸烟的人

吸烟是目前最为肯定的膀胱癌致病危险因素,吸烟人群比不吸烟人群的患病率要高一半还多。

#### 喝酒的人

饮酒人群的发病率也很高,比不饮酒的人群高三倍左右。

#### 饮食油腻的人

脂肪和胆固醇摄入过量,可能增加患膀胱癌的危险。

#### 这些行业的人

与其他职业相比,从事过橡胶、染料、沥青等行业的人群,有较高的膀胱癌发病率。

欢迎  
扫描二维码加入健康之家

久坐伤椎间盘“四招”可缓解活动腰部:莫让久坐成为常态,中老年人在家应因地制宜常做放松腰部小动作,如握拳揉腰眼、伸懒腰、捶腰肌等。坐50—60分钟后应起身站立一会,踮踮脚尖。还要注意腰部防寒保暖。

**坐姿端正:**提倡“坐如钟”,避免低头、弯腰驼背等不良姿势,保持腰部和大腿近似垂直的角度。经常“葛优躺”会对腰部持续造成压力,造成椎间盘受力不平衡。

**使用腰部靠垫:**此类靠垫可以放在沙发、座椅上,填补腰部和靠背之间的空间,帮助腰椎保持正常生理曲度,将坐姿状态下腰椎所承受的压力转移到支撑靠垫上。宜选择厚一些的靠垫,性状类似“D”形,记忆棉、乳胶等材质均可,可根据个人喜好选购。

**穴位调理:**选取腰阳关穴(后正中线上,第4腰椎棘突下凹陷中)、肾俞穴(第2腰椎棘突下,旁开1.5寸)、委中穴(窝正中央,股二头肌腱与半腱肌腱的中间)、承山穴(在委中穴直下8寸,当委中与昆仑处跟腱连线之中点)、阿是穴(局部痛点)等。用点按法的同时可结合指揉法,即拇指作轻柔缓和的回旋转动,约每穴2—3分钟,每天可作2—3次。亦可采用艾条温灸上述穴位,有舒筋通络、行气活血、散寒止痛的作用。

郭仲华

## 润肺止咳益血管

秋季干燥,最宜“润”养。秋季最“润”的食物,当属杏仁。

#### 杏仁有“三好”

补肺,有独特的止咳、润肺、止喘作用,能有效对付秋天常出现的咳嗽症状;通便,杏仁富含油脂,能润滑肠道,对于肠道的“气结”或者“干燥”都有好处;益血管,有利于降低“坏胆固醇”的水平,有益心脏健康。

#### 杏仁食谱

**南瓜杏仁汤** 材料:南瓜250克,甜杏仁25克,盐适量。做法:南瓜洗净,削皮去瓢切小块,杏仁洗

## 秋食杏仁好处多

净。锅中注入清水,加南瓜块、杏仁,大火煮开后改小火煮至熟烂,加适量盐即可。功效:润肠通便,降脂。

**杏仁羹** 材料:甜杏仁10~20克,山药50克,胡桃肉20克,蜂蜜适量。做法:将前三味洗净去皮打碎和匀,加蜂蜜,加水适量煮沸,频服。功效:润肠通便。

**燕麦杏仁羹** 材料:燕麦、大米、百合、山药各20克,甜杏仁、薏苡仁各10克,蜂蜜或冰糖适量。做法:全部食材洗净打成糊,加入少量冰糖或蜂蜜。功效:润肤、延年。高继