

身体出现哪些症状要警惕膀胱癌

11月12日,刘欢妻子通过水均益发文:刘欢已安葬北京长城脚下,生前与膀胱癌斗争十几年,没喊过一声痛,死亡证明上给的原因是感染性休克。膀胱癌可发生于任何年龄段,甚至是儿童期,但主要发病年龄在中年以后,且其发病率随着年龄的增长而增加。

1 四个危险因素要警惕

长期吸烟

约50%的膀胱癌患者有吸烟史。吸烟会使膀胱癌风险增加2-3倍,而吸烟越久、量越大,风险越高。

职业接触有害化学品

约20%的膀胱癌患者发病与职业暴露有关。涉及纺织、染料制造、橡胶化学、油漆、皮革等领域的人群。

不良饮食习惯

大量摄入脂肪、胆固醇、油煎食物和红肉;长期饮用砷含量高的水、人造甜味剂等,可能增加膀胱癌的患病风险。更关键的是,饮水量不足、排尿频率降低时,膀胱上皮黏膜与致癌物的接触时间增加,可能会促进癌变。

遗传与病史因素

膀胱癌的发生发展与遗传及基因异常有关,有家族史者发生膀胱癌的危险性明显增加2倍。

2 这些症状可能是膀胱癌

约90%的膀胱癌患者的最初临床表现是血尿,通常表现为无痛性、间歇性、全程肉眼血尿,有时也可为镜下血尿。血尿的出现时间及出血量与肿瘤的恶性程度、分期、大小、数目、形态并不一致。

约10%的膀胱癌患者可首先出现膀胱刺激症状,表现为尿频、尿急、尿痛和排尿困难,而患者无明显的肉眼血尿。

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。有的患者就诊时即表现为体重减轻、肾功能不全、腹痛或骨痛。

3 预防膀胱癌记住以下要点

尽早戒烟 吸烟没有"安全线",哪怕很少量也有风险。戒烟时间越长,健康危害就越低,越早戒烟,受益越大。同时,主动远离二手烟,为自己和家人营造无烟环境。

注意防护 如果接触有害物质,务必佩戴好防护装备,减少有害物质的吸入、接触或摄入。

健康饮食 适当多吃以下几类食物,有助降低膀胱癌风险:富含Omega-3脂肪酸的鱼类有助于抗炎、抗氧化,可通过影响基因表达来抑制癌症发生;牛奶和发酵乳制品富含维生素E、钙和益生菌,有助于降低风险;新鲜果蔬和全谷物食物,以促进营养均衡和维护健康。同时,要注意限制红肉和加工肉,每日控制在100克以内;减少高糖、高脂肪和高酒精产品摄入。

积极防治慢性膀胱炎等疾病 长期留置导尿管、反复尿路感染也会刺激膀胱黏膜,增加风险。

定期体检 特别是50岁以上高危人群,可通过尿常规、泌尿系彩超等手段早期筛查。已确诊患者需定期复查,因膀胱癌复发率较高。**席乐瑶 邹艳辉**

健康课堂

出现这些异常 千万别拖

在平时生活中,大家可以有意识观察一下自己的尿液,一泡尿,有时能照出很多病。

- 若尿液经常带泡沫且久久不散,可能是肾脏功能异常的信号,需警惕蛋白尿。
- 尿液若散发出"烂苹果味",大概率是血糖严重失控,可能提示糖尿病酮症酸中毒,需立即就医。
- 剧烈运动后,尿液呈酱油色,要高度警惕横纹肌溶解症,这是可能危及生命的急症。
- 尿液颜色偏红时,先排除近期是否大量食用红心火龙果、甜菜等食物,若没有,则可能是尿路感染,也不排除膀胱癌等严重疾病的风险,务必及时检查。

另外,注意不要憋尿。正常排尿不仅能排出人体内的代谢废物,还对泌尿系统有自净作用。研究人员发现,有憋尿习惯的人,患膀胱癌的风险会增加3-5倍。 **刘湘国**

"他汀"也有副作用 定期监测很重要

对于他汀类药物,很多老年人都很熟悉,它对心血管疾病的防治切实有效,是当今降脂治疗不可或缺的基石。但是,有一部分患者都担心长期服用的安全性问题。

对肌肉的影响

他汀引起肌肉不适表现为非特异性肌肉疼痛或关节痛,通常不伴有肌酸激酶显著升高,但若在出现肌肉疼痛、触痛或无力的同时伴有肌酸激酶水平升高10倍以上,就需要停药,以免引发横纹肌溶解、肌红蛋白尿和急性肾功能不全。

对肝脏的影响

他汀引发不可逆性肝脏损害极其少见,对于肝损高危患者,用药前详细的病史采集结合体格检查、实验室检查至关重要。

在用药过程中,若出现黄疸、肝脏增大、乏力不适、嗜睡同时伴有直接胆红素合并转氨酶较基线水平的3倍以上升高,则应及时停药并全面评估肝脏损害的原因。

对肾脏的影响

他汀使用过程中出现肾功能的变化,包括蛋白尿,只要排除横纹肌溶解所致的肌病,无需减量乃至停用,至今没有足够的证据表明他汀类药物会导致横纹肌溶解无关的急性肾损伤或肾功能不全。

对认知的影响

现有证据不一,有研究认为他汀通过抑制淀粉样蛋白形成,减少神经原纤维缠结和斑块,预防阿尔茨海默病性痴呆;也有观点认为因影响胆固醇在神经髓鞘形成而致记忆力下降。

对血糖的影响

有研究认为,他汀会招致糖尿病发生风险增加,即便如此,目前学界肯定他汀的益处远远大于这一不良风险,包括心脑血管疾病较低风险的人群。 **刘辉**

延伸阅读

他汀"怕"西柚

据了解,目前已有数十种药物被确认不能与西柚同服,如:

降压药与西柚同服可能导致血药浓度升高、血压骤降,出现头晕、乏力、心悸等症状;

在服用降脂药期间吃大量柚子或喝柚子汁,会使药物在体内蓄积,增加肝损伤、横纹肌溶解等不良反应的发生风险;

安眠药与西柚同服会延缓代谢、延长作用时间,老年人或呼吸功能较差者风险更高;

部分抗过敏药本身就可能引起嗜睡,和西柚同服后,药效增强,嗜睡感会明显加重,开车、操作机器时极易发生危险。 **郜阳**