

## 警惕前列腺癌的“潜伏”

吴庚玖

宜宾市江安县中医院医院泌尿外科

〔中图分类号〕R737.25

〔文献标识码〕B

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 10-098-01

前列腺处于男性膀胱下方位置，围绕在尿道周围，大小如同栗子一般，前列腺作为肌体的功能器官，随着男性年龄的增长，其机能逐步下降、发病率会显著上升，严重时则会出现癌变。据国家权威部门统计，我国前列腺癌患者人数逐年增加，每年平均新增近 80000 例前列腺癌患者，大部分发病者为老年人，平均年龄在 60 岁以上，其中有八成一经发现已被确定为晚期，无法挽救。前列腺癌的危害较大，晚期患者中只有三成寿命能够达到 5 年，而如果在最佳时期接受了治疗，能够实现彻底治愈，降低前列腺癌的死亡率。但为什么我国大多数病例一经发现已进入到晚期呢？这主要是受我国民众生活观念的影响，过去一直认为前列腺癌大多发生在欧美等国家的男性群体中，亚洲男性的发病率较低，但是随着社会发展水平以及民众生活水平的改善，亚洲男性患前列腺癌的几率也显著上升，患病人数连年翻倍，目前在男性恶性肿瘤发病率中的排名已上升到了第 6 位。

从临床实践总结的经验来看，前列腺所处位置隐蔽，癌变早期症状并不明显，很多患者表示初期并未有排尿困难情况，所以很容易被患者忽视，再加上当前我国民众对医学常识的了解并不准确，前列腺出现不适后，大多以自我判断为主，定性为因年龄增长而出现的前列腺增生，这些做法无疑延误最佳治疗时机，当肿瘤增大到足以压迫尿道时，癌变也即将进入到中晚期，治疗困难、治疗效果差。癌变早期，根据癌肿生长速度以及其对尿道的影响程度判断其严重性，由于其包围男性尿道，癌变后癌肿会压迫尿道，导致正常排尿困难，可能会频繁出现尿意、尿液增多；随着癌肿的逐步增长，尿路可能出现分叉、尿流变细、排尿不畅等情况，也有患者反映，排尿过程中伴有疼痛感；当进入到癌变中晚期后，尿道受到了更为严重的压迫，会出现尿液滴沥、内潴留膀胱，导致膀胱高度膨胀，无法正常排尿，需要导尿辅助，而且癌变区域也会扩散，逐步蔓延到盆腔、骨骼、肾脏等器官，经过肾脏后导致患者坐骨神经经常伴有剧烈疼痛情况，癌变也会放射到肛门、阴部等位置上，情况十分严重，导致患者的生命质量受到直接的影响。

因此，在日常生活中应警惕前列腺癌，做到尽早发现、尽早治疗。通常 45 岁以上男性如果长时间伴有排尿困难的情况，应到正规医院针对前列腺进行专业的检查。如果在早期发现前列腺癌，通过直肠指诊可以判断癌肿的大小，直接碰到的到期硬结部分；通过 B 超可以了解癌肿的情况，如果有 5mm 出现病变，则可以通过直肠穿刺、经会阴部等方法提取组织细胞进行更为准确的检验。早期发现建议患者采取根治性手术，彻底切除前列腺，但是这种方式仅限于癌变处于前列腺内，如果前列腺癌有所扩散，则无法进行该手术，直接切除可以永绝后患，并不影响患者的生命质量以及生活质量；

而如果前列腺癌伴有局部侵犯或包膜等情况，则需要根据患者的实际情况选择治疗方法，情况允许下也可以采用根治性手术。此外，很多患者的病情虽然进入到癌变晚期，但情势良好，通过放疗、化疗、抗雄激素治疗等手段也能有效控制癌变，维持生活健康，一般情况下不会对患者寿命造成影响。

为了免受病魔的影响，建议广大男性患者在日常生活中通过健康的生活方式提升生活质量与身体健康水平，警惕前列腺癌。临床研究表明，前列腺癌的患病有多种因素有关，其中遗传、生活方式、饮食结构等都影响较大。随着现代人生活水平与生活质量的提升，我国民众饮食结构中胆固醇、脂肪、蛋白质成分越来越高，这些都对前列腺癌变有着直接的影响，建议从饮食调整角度预防前列腺癌。日常饮食中，尽量食用高纤维素、低热量、低胆固醇、低脂肪的食物，如选择番茄红素较高的食物，可以起到保护前列腺的作用，番茄红素主要储藏在西瓜、西红柿、番石榴、红葡萄食物中，其中西红柿中的含量最高；同时，尽量食用硒元素含量较高的食物，每日饮食中保障摄入足够的硒元素，也能够降低患前列腺癌的概率，硒元素通常贮藏在土壤中，但青花鱼、鸡蛋等食物中含有大量的无机硒，花椰菜、蒜等常见蔬菜中也含有大量的有机硒；日常生活中也可以适量引用绿茶，由于绿茶的成分有益于抑制前列腺，其也可以发挥降低前列腺癌变的作用，但喝茶适量，勿饮浓茶；此外，科学研究表明，多食豆类食物也能降低患前列腺癌的几率，亚洲地区有着丰富的豆类食品，其成分中含有植物雌激素，可以平衡男性体内激素，避免雄性激素快速升高。

综上所述，前列腺癌患病人数的逐年增长，使其危害性以及不利影响再一次暴露在我国民众面前，而且由于其具有“潜伏”特征，癌变初期由于症状不明显，经常被患者忽视，导致错过最佳的治疗时机。因此，当 45 岁以上男性出现尿频，尤其是在夜间；排尿困难与不畅；排尿疼痛；勃起与射精疼痛；尿血、精液带血；坐骨神经疼痛时一定要及时到正规医院就诊，检查前列腺是否健康，尽量早发现，抓住最佳治疗时期能够实现疾病的控制，并不会对患者的正常生活以及寿命造成影响。而且前列腺癌的发病与日常饮食有着直接的联系，随着年龄的增长，男性也应关注自身身体健康，及时调整饮食结构，降低每日摄入食物中胆固醇、脂肪等成分的含量，多食高纤维素、高番茄红素、豆类、高硒元素的食物，以便保护前列腺，降低其癌变几率。但如果发现较晚，癌变已进入中晚期，患病症状已十分明显后，患者也应树立正确、系统的治疗观念，配合医生的治疗方案，为自己树立信心，通过现代先进的治疗手段前列腺癌的治愈几率已大大提升，但切忌勿丧失治疗信心、勿轻信民间治疗偏方，否则不仅无法缓解病情，在某种程度上还会加剧病情。