

膀胱癌不恐怖，这些防控秘籍请收好

李伟

四川省雅安市名山区人民医院泌尿外科 625100

【中图分类号】R737.14

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-101-01

当提到癌症，许多人心中都会涌起恐惧与无助的情绪。膀胱癌，作为泌尿系统常见的恶性肿瘤之一，常常让人感到措手不及。然而，理解疾病、积极预防，可以大大降低其带来的困扰。让我们一同走近膀胱癌，了解防控的秘诀，帮助自己和家人远离风险。

首先，认识膀胱癌的高危因素是预防的关键。吸烟，是膀胱癌的主要诱因之一。烟草中的有害物质进入体内，通过血液循环，最终经过肾脏过滤，进入尿液，长期刺激膀胱黏膜，增加癌变风险。因此，戒烟不仅能减少肺部疾病的发生，对预防膀胱癌也有重要意义。其次，长期接触化学物质的人群也需要提高警惕。染料、橡胶、皮革等行业的从业者，可能接触到芳香胺类致癌物。这些物质同样会随尿液排出，对膀胱产生不良影响。因此，工作中注意防护，减少有害物质的接触，显得尤为重要。饮水不足也是一个不容忽视的因素。每日足量饮水，可以稀释尿液中的有害物质，减少对膀胱的刺激。同时，频繁排尿也有助于及时排出这些物质。因此，养成良好的饮水和排尿习惯，对膀胱的健康大有裨益。此外，注意饮食习惯也是防控的有效手段。多摄入新鲜水果和蔬菜，补充维生素和抗氧化物质，可以增强机体的免疫力。避免过多食用腌制、熏制食物，减少摄入亚硝胺等潜在致癌物质，有助于降低风险。

定期体检同样不可或缺。尤其是有膀胱癌家族史或高危职业的人群，更应重视泌尿系统的检查。通过尿常规、超声等简单的检查手段，可以早期发现异常，及时采取措施。对于出现症状的人，更不能掉以轻心。无痛性血尿是膀胱癌的典型表现之一，即在没有任何疼痛的情况下，尿液中出现血液。这种症状可能偶发，也可能持续存在。除此之外，排尿困难、尿频、尿急等症状也值得关注。一旦出现，应及时就医，寻求专业的诊断和建议。心态上的调整也是防控过程中的重要一环。面对疾病，恐惧和逃避并不能解决问题。相反，积极了解相关知识，采取科学的预防措施，才能真正保护自己和家人。保持乐观的心态，积极生活，有助于提升免疫力，抵御疾病的侵袭。在日常生活中，关注自身的健康信号，养成良好的生活习惯，是预防膀胱癌的重要策略。戒烟限酒、均衡饮食、

适度运动，都有助于提升整体健康水平。家庭成员之间的相互关心和支持，更能增强防控的效果。

然而，在预防和认识膀胱癌的过程中，我们常常会受到一些错误观念的影响，导致对疾病的误解甚至错过最佳的干预时机。深入了解这些误区，并加以纠正，有助于我们更全面地防控膀胱癌。首先，一些人认为膀胱癌是罕见的疾病，离自己很遥远。事实上，膀胱癌在泌尿系统肿瘤中发病率较高，尤其是在某些高危人群中更为常见。如果因为这种错误认知而忽视了日常的预防和检查，可能会导致病情被忽视，增加治疗的难度。因此，我们需要正视膀胱癌的存在，提高警惕，关注自身健康。其次，有人误以为只要没有家族病史，就不会患上膀胱癌。虽然家族遗传因素在某些癌症中起到一定作用，但膀胱癌的发生更多与环境 and 生活方式有关。如长期吸烟、接触有害化学物质、饮食不当等，都会增加患病风险。即使没有家族史，我们也应采取积极的预防措施，减少危险因素的影响。还有一种常见的误解是，认为膀胱癌只有男性才会得，女性无需担心。虽然统计数据显示男性患膀胱癌的比例较高，但这并不意味着女性可以置身事外。女性同样可能受到各种危险因素的影响，因此，女性朋友也应关注膀胱健康，定期进行相关检查，及时发现潜在问题。此外，许多人认为尿液正常就代表膀胱健康，不需要额外的检查。事实上，膀胱癌在早期可能没有明显症状，即使尿液看起来正常，也不能完全排除风险。特别是对于高危人群，更应定期进行专业的检查，如膀胱镜检查，以便早期发现异常，及时采取措施。还有些人相信一些民间偏方或保健品能够预防或治疗膀胱癌，因而忽视了科学的预防和治疗手段。这种做法可能延误病情，导致病情加重。正确的做法是依靠科学的医疗手段，遵循专业医生的建议，切勿偏信偏方或未经证实的疗法。最后，有人认为一旦确诊膀胱癌，生活就失去了希望，因而消极对待。事实上，随着医学的进步，膀胱癌的治疗方法不断完善，许多患者经过积极治疗后可以获得良好的生活质量。重要的是保持积极的心态，主动配合治疗，树立战胜疾病的信心。

总之，保持正确观念，我们才能更好地预防和应对膀胱癌。科学的态度和正确的知识是我们维护健康的有力武器。

(上接第 100 页)

者病情等方法检查患者肌硬结，并在此基础上在患者相应部位及硬结部位注射固醇类药物的方法，此方法可有效患者患者的慢性疼痛状况，但需要在症状诊断正确的基础上应用，对于呼吸类疾病、循环类疾病、消化系统类疾病、新陈代谢类疾病、内分泌类疾病、血液类疾病、运动系统类疾病与神经系统类疾病的治疗具有积极作用。在无法确定诊断症状是否准确的情况下，不能应用此类疗法。

3.6 其他疗法

手术治疗、机械治疗、心理治疗、运动锻炼治疗、针灸治疗都属于针对慢性疼痛患者治疗环节的重要组成部分，医护

人员需要以患者慢性疼痛症状的实际情况为依据，选择最合适的治疗方法。

慢性疼痛患者在患者时间、疼痛程度不同的前提下，治疗效果也会存在差异性，同时，慢性疼痛患者在参与临床治疗的过程中也会出现一定程度上的负面情绪。治疗慢性疼痛患者的过程中，医护人员需要积极主动的与患者进行沟通与交流，引导患者树立参与治疗活动的自信心，且定期检查患者的病情状况，及时发现与处理患者在治疗患者中的问题，减少慢性疼痛并发症与药物不良反应情况出现的概率，帮助慢性疼痛患者加快回归正常生活。