



# 它被称为男性隐形杀手

## 滨医附院泌尿外科专家提示男性市民关注前列腺健康

□晚报记者 刘飞  
通讯员 张莹莹

日常生活中,前列腺炎、前列腺增生,乃至前列腺癌是很多男性朋友的一大困扰。因为发病处涉及私密部位,不少男性有“讳疾忌医”的想法,很多情况下直至病情进展到严重程度才前往就医。

也正因前列腺癌早期症状较为隐匿,很多患者往往难以察觉,一旦出现明显症状时,通常都已处于晚期。根据世界卫生组织最新统计数据,前列腺癌已成为男性第2大常见癌症和第5大癌症死亡原因。

前列腺疾病已成为男性健康的一大威胁。那么男性朋友该如何判断自己是否患有前列腺疾病,出现前列腺疾病该怎么办,日常生活中又该如何保护好前列腺?让我们听听滨医附院泌尿外科主任梅延辉的建议。



### >>>早期前列腺癌 发病具有隐匿性

梅延辉称,在滨医附院泌尿外科,一年门诊接诊量达3万多人,很多男性患者被前列腺疾病所困扰。日常生活中,常见的前列腺疾病包括前列腺炎、前列腺增生、前列腺的肿瘤,也就是通常所说的前列腺癌。

“前列腺炎,多发于中青年,一般会出现与排尿有关的尿频、尿急、尿痛等症状。”梅延辉介绍,这一类疾病出现的原因与生活习惯有很大关系,“比如辛辣刺激的饮食,过度熬夜,精神生活压力较大,过度疲劳,在身体抵抗力较差的时候,前列腺就容易出现问题。”

“前列腺增生的发病因素,第一位是年龄增长,另外还与男性的雄性激素相关,所以前列腺增生一般常见于

老年男性。”梅延辉说,一般情况下,男性50岁以上就开始逐渐出现排尿困难的状况,如果给患者做一个影像学检查,就会发现前列腺有明显的体积增大。

“前列腺包绕着尿道,如果出现前列腺的增生,尿道就会被包裹得越来越细,所以,前列腺增生后,会出现排尿困难、尿频、尿不净等症状,长期下来,残余尿量变多,进一步发展为泌尿系统感染、泌尿系统结石、肾积水、输尿管积水等更严重的情况。”梅延辉称。

前列腺肿瘤的发病人群多数也是老年男性,随着人群寿命的提高、生活饮食习惯的变化,近年来我国前列腺癌发病率也有上升趋势。2016年,我国有78300例前列

腺癌新发病例,33600例死亡病例,前列腺癌已成为我国男性发病率排名第6位的恶性肿瘤。

“得了前列腺癌虽不幸,但其进展速度较为缓慢,早期(局限于前列腺内)大部分可以通过手术治愈。”梅延辉称,因此,前列腺癌也被称为“懒癌”,但“懒癌”并不意味着可以放松警惕。我国前列腺癌患者的五年生存率只有66.4%,其危害性不容忽视。

“前列腺癌发病具有隐匿性,在发病早期,前列腺癌出现的症状与大多数良性前列腺增生基本一致,很难鉴别。”梅延辉说,另外一点,想要确诊疾病,需要做前列腺穿刺化验,这是一个有创检查,有些患者不愿意接受,拖延了病情。



### >>>前列腺健康需日常关注

“正常的前列腺约为栗子大小,但在日常接诊过程中,也不乏肿大至100多克乃至200多克的前列腺,这种情况下,不仅患者日常生活痛苦,治疗起来,不管是手术创伤,还是恢复过程,也需要付出更大的代价。”梅延辉介绍,所以,前列腺疾病应该早发现早干预。

“所谓的早期治疗,并不

是说都需要做手术,早期可以采取的治疗方式也包括生活方式的指导,包括药物治疗等等。”梅延辉说,应根据不同病情,采用个体化的推荐方案。

前列腺癌发病率自50岁之后快速上升,因此又被称为“退休癌”,前列腺癌早发现早治疗可以大大提高患者的生存率,而因为前期隐匿

性,定期检查就显得尤为重要。专家提醒,50岁以上男性应进行常规PSA筛查。若常规筛查TPSA超过4ng/mL,需要定期复查甚至进一步检查。如果有前列腺癌家族史,45岁以上就可以开始每年进行前列腺癌的相关筛查。

日常生活中,男性朋友该如何爱护自己的前列腺呢?

梅延辉给出了相关建议:“饮食方面,要注意清淡饮食,保证蔬菜水果摄入,如西红柿、南瓜籽这些都是对前列腺保养有好处的,要避免辛辣刺激的饮食;生活方面,避免过度疲劳,避免熬夜;当然也要适当运动,但尽量避免一些对会阴部有压迫的动作,比如自行车骑行、久坐等。”

“男性朋友如果出现排

尿不适、会阴部不适的症状,可以及时前往医院就诊。”梅延辉说。一般来说,需要做的检查包括尿常规检查、泌尿系彩超检查,必要时可以做一个前列腺抽血化验,前列腺特异抗原和尿动力检查,“整体来说,这些相关检查并不复杂,创伤也不大,但检查结果对于指导患者的治疗与保养,意义却非常大。”