

前列腺穿刺活检需要做吗？

老孙年近古稀，平时除了有点轻度高血压身体一直很好。一次体检验血发现他PSA数值较高,达到9.3ng/ml。医生让他尽快去泌尿外科专科进一步检查,排除前列腺疾病。他想自己晚上夜尿也就起来一次,排尿不费力,也没有血尿、疼痛等不适,怎么会有前列腺问题呢?医生告诉他,PSA是一种前列腺肿瘤特异性指标。PSA增高需要排除前列腺癌,但部分前列腺增生、前列腺炎,以及进行前列腺组织按摩或相关操作,也会引起PSA的升高。老孙接受医生建议,复查了PSA,同时又做了一个前列腺磁共振检查。结果很快出来了,PSA数值仍然偏高,同时磁共振也发现前列腺周边区有一个可疑小结节。医生安排老孙尽快接受前列腺穿刺,以排除前列腺癌的可能。

前列腺穿刺是否有必要做，穿刺是否会很痛,万一 是肿瘤穿刺会造成肿瘤转移吗?面对老孙的疑问,医生解释道,前列腺穿刺是一种创伤很小的操作，简单来说就是用一根细针经会阴或者直肠，从前列腺不同部位穿刺活检组织标本。一般取 10-14 针组织,每条组织也就类似细针粗细,长约 1-2 厘米。由于前列腺穿刺活检是一种病理学诊断方法，目前仍是诊断或排除前列腺癌最准确的“金标准”，是任何影像学检查所无法替代的。前列腺穿刺时会局部打一些麻药，而且穿刺时间很短,疼痛较轻,大多数患者都可以耐受。同时由于是细针穿刺，一般不会造成前列腺肿瘤局部转移。少数患者接受前列腺穿刺后会有短暂血尿和发热，通过口服抗生素和多喝水，一般 2-3 天后都能得到缓解。

但即使是付出一些小痛苦，得到的诊断和治疗上的收益却是巨大的。因为一旦早期



发现前列腺癌，通过积极的治疗完全能够达到治愈；当前列腺癌完全局限在前列腺包膜内,通过根治性前列腺癌切除术,可以彻底切除肿瘤。相反,如果拖延几年再发现,很可能会出现肿瘤局部和远处的转移，这时再去治疗效果会大打折扣,甚至危及患者生命。听了医生的分析后，老孙马上接受了前列腺穿刺活检检查。

一周后病理报告出来了，老孙确实患上了前列腺癌，肿瘤病理报告 Gleason4+3 分。老孙很快住院并接受了腹腔镜下前列腺癌根治术,手术很成功,术后的病理报告提示前列

腺肿瘤完全局限在前列腺包膜内,同时切缘、精囊和局部淋巴结也都没有发现肿瘤侵犯。由于是腹腔镜微创手术，老孙术后恢复得也很快,术后 2 天就能下床走动了,术后 7 天就拆线出院了,术后一个月排尿基本恢复正常。术后随访检查血 PSA、局部 CT 和胸片都正常,性功能也基本恢复到手术前水平。

前列腺癌是老年男性常见的恶性肿瘤，是欧美国家中男性发病率最高和死亡率第二的恶性肿瘤。近年来其在国内的发病率也急速上升，已经成为国内男性泌尿系统肿瘤最常见的恶性肿瘤。前列腺癌临床症状非常隐匿，它和老年男性常见的良性前列腺增生（BPH）常常伴随发生，同时它又没有类似 BPH 的排尿不畅、尿频、尿急的症状,临床上往往容易忽视。因此许多患者等出现血尿和排尿困难等不适症状再去就诊，已经错过了前列腺癌最佳的治疗时机。

老年男性应每年定期体检，特别是血 PSA 的检查能够早期发现前列腺癌的蛛丝马迹。一旦怀疑罹患前列腺癌可能,需要进一步明确诊断,包括前列腺的经直肠超声、磁共振和肛指检查。如果还是诊断不明确或者高度怀疑,建议尽快做一次前列腺穿刺活检。目前临床上多采用细针多点穿刺，患者从中获益明显,同时痛苦较小,是值得推广的前列腺癌明确诊断的重要手段。早期前列腺癌，一般通过微创腹腔镜手术可以达到根治肿瘤的目的。因此,定期体检特别是血 PSA 检查和及时前列腺穿刺活检，是早期发现和及时治疗前列腺癌的关键。

卢慕峻（上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任医师、博士生导师）

低脂高纤饮食防肠癌

近年来我国大肠癌发病率呈上升趋势,资料显示,大肠癌在全国恶性肿瘤中的发病率已上升为第4位，而在上海已跃居第2位。最近35年本市大肠癌的发病率增长了4倍，是上海居民发病上升最快的常见恶性肿瘤之一,年发病率约为56/10万。

癌症是多因素综合作用的结果。流行病学调查统计发现,随着生活水平的提高和饮食结构的改变,中国人传统的以素食为主的膳食结构逐渐西化,长期高热量、高脂肪、低膳食纤维饮食导致肥胖和肠癌发病率连年走高。而高脂肪膳食会增加结肠中胆汁酸与中性固醇的浓度,改变大肠菌群的组成,胆汁酸经细菌作用可生成致癌物质,固醇环也可经细菌作用被芳香化而形成致癌物质。长期的低膳食纤维饮食,使得肠道运动减少,每次排便间隔时间长,致癌物质进一步浓缩，作用于肠道黏膜,致使癌变容易发生。

因此,要避免“癌从口入”，饮食则不能太过“去粗取精”，平衡膳食、多吃低脂高纤维饮食才是预防肠癌的关键。健康的饮食应该是在每天保证食物品种多样的基础上,粗细结合(每天 100 克粗粮,150 克细粮)，适量鱼和肉(每天 75 克瘦肉,100 克鱼),控制油盐摄入(每天 25-30 克油,6 克盐),多吃蔬果(每天 500 克)。特别是现代社会要少吃红肉、多吃高纤维素的食物,膳食纤维可刺激肠蠕动,增加排便次数,从粪便中带走致癌物及有毒物质。

美国疾病预防控制中心最近公布了美国大肠癌筛查效果的评估结果，美国大肠癌发病率每年下降 3.4%，死亡率每年下降 3.0% 的原因中,有 50% 可以归因于筛查参与率的提升，有 35% 可以归因于危险因素减少,如吸烟、不良饮食习惯的纠正与控制。

许树长（消化内镜诊治室主任） 吴萍（营养科主任）（同济大学附属同济医院）

科普讲座

12 月 19 日下午 3 时,上海市医学会消化内科学会大肠学组在普陀区 389 号上海市同济医院 3 号楼一楼学术报告厅内开展《大肠肿瘤的筛查与预防》健康宣教讲座及免费咨询,欢迎市民参加。

找个爱运动的伙伴一起锻炼



运动不足的危害堪比吸烟。全球每年因运动不足造成的死亡人数高达 530 万人,死于吸烟的约 500 万人、死于肥胖的约 300 万人，运动不足已经成为人们健康最大的威胁。中华预防医学会副会长、原卫生部疾控局副局长孔灵芝表示,最新的研究发现“久坐不动”是独立的危险因素,即使每天运动时间足够,但长时间久坐不动仍然会增加心脑血管系统相关疾病的风险，因此应该经常站起来活动以打破久坐不动的状态。

2010 年的调查数据显示,我国 88% 的成年人运动不足。同时,一项自 1982 年至 2010 年的数据显示，中国人近 30 年来的能量消耗是下降的，但肥胖率上升到原来 3 倍,高达 12%；超重率也从 16% 上升到了 36%。北京大学公共卫生学院李可基教授表示,吃动不平衡、能量

摄入超过能量消耗，是超重和肥胖的主要原因。食物本身无所谓好或坏,超重和肥胖是综合因素导致的。其中运动不足、专注屏幕时间过长是现代人大面对的最大挑战。

我们要采取积极的措施改变运动不足的习惯,不做“键盘党”。找一个充满活力的伙伴一起锻炼,研究表明,通过身边人的支持，能够有效促进运动习惯的养成和保持。另外，一项有意思的研究发现,养狗的人比无狗人士多 69% 的可能进行自主锻炼，并且比不养狗的人每周多步行 133 分钟。

无论是超重、肥胖,还是正常体重范围内的人,都需要通过运动来保持健康,而不是只有超重肥胖的人才需要去运动。即使体重正常,缺乏运动仍然会导致很多健康问题。 柏豫 本版图片 TP

“冬吃萝卜夏吃姜”“十月萝卜小人参”，中医及民间都对萝卜颇多褒扬。研究发现,这些美誉确实是有科学依据的。

与其他季节相比,人们在冬天更容易得感冒，出现咽干、喉痛、咳嗽、有痰难咯等上呼吸道感染症状。而萝卜性平微寒,具有清热解暑、化痰定喘、润肺止咳、解消渴、利脾胃、益中气等功效,因此在出现燥热痰多,肺部不适等症状时适量地吃一些萝卜,就可得到辅助治疗。

冬季不少人因怕冷而不愿户外活动，致使体内易生热生痰,并容易产生积食,特别是中老年人更易受害。而白萝卜中的淀粉酶及维生素 C 可以起到助消化效果。

冬季人们的胃口变好,吃肉较多,而多吃肉容易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜,或者做一些以萝卜为配料的菜,就不会上火,也能起到营养互补作用。冬天吃羊排萝卜是有的地区居民的传统菜肴，这样的搭配是很科学的，因为羊排虽是营养价值很高的食物,但最容易上火,与萝卜的搭配则可避免副作用,还可解除膻味,口味就非常好。

冬天天气干燥，特别是在有空调的房间里更干燥,很多人体内有内热,而白萝卜能清热排毒,去燥热。

现代医学营养学研究分析发现，萝卜含有多人体需要的活性物质，具有许多调节生理的功能：萝卜中的木质素等成分能诱导人体自身产生干扰素，提高巨噬细胞活力,增强免疫力,包括抑制癌细胞的生长,并含有能分解致癌物亚硝胺的酶,所以对防癌抗癌有一定作用；萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于通便，加快体内废物的排出；白萝卜中丰富的淀粉酶对增进食欲,帮助消化特别有益,还能促进乙醇分解,所以是很好的醒酒用品,也能起到一定的提神醒脑，缓解酒精带来的不适的作用,用萝卜醒酒最好是生吃;萝卜中含有天然的辣味的芥辣素，对于因感冒引起的嗓子疼、鼻塞有一定的好处;芥辣素还可以活络筋骨,起到止痛作用。

吃萝卜的好处还有许多，例如：降血脂、软化血管、稳定血压,预防动脉硬化、冠心病、胆结石等疾病;喝萝卜汁加姜汁可以治疗声音沙哑;萝卜有利水功能,可以用来消肿;用萝卜煮水洗脚有防止脚汗和脚臭的功能;萝卜不含一般蔬菜中常有的草酸,所以非但不会与食物中的钙结合形成容易引起结石的草酸钙,还有利于钙的吸收;用棉球蘸取白萝卜汁塞在鼻孔中，可以使鼻塞症状得到缓解。

蒋家驷

吃萝卜也有讲究

萝卜种类繁多,白萝卜性平,红萝卜性微温,青萝卜性微寒,食用时要根据自身情况而定。而通常说的“冬吃萝卜”是指吃白萝卜。吃萝卜的时候是有一些讲究的——

■ 萝卜生吃、熟吃都可,如果要发挥“药膳作用”则以生吃为好,并应该连皮一起吃，平时不爱吃凉性食物者则以煮熟后吃为宜。如果爱吃粥或饭饱,那么可以用萝卜干、萝卜头作为佐菜。

■ 冬令进补会服用人参、西洋参,历来认为不要同时吃萝卜，以免药效相左而起不到补益作用。但是近代的许多中医学专家认为，吃人参后不少人会出现胀气的副作用,这时可以用萝卜来通气，并认为食用萝卜并不会抵消人参的功效。

■ 对于久咳不愈者可以吃“冰糖萝卜”。方法是用圆的白萝卜,洗净后擦干水,在萝卜的上部 1/3 处横切一刀，用小刀把下部中心掏空,周围留 1 厘米左右的边,在空洞中放入冰糖后再把萝卜上部盖好,周边用牙签固定好,把萝卜放入冰箱,4-5 天后取出,萝卜里面的冰糖已成浓汁,这种萝卜汁及萝卜对止咳化痰有很好的作用。

■ 体质虚弱者、脾胃虚寒、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂者不宜多食萝卜。