

本  
期  
导  
读

“工薪社区”如何实现“体育人口”过半？  
——杨浦区殷行社区推进  
“体育生活化、生活体育化”纪实  
(详见 B8 版)

# 康健园

## 新民 健康大讲堂

本报科教卫部、体育部、副刊部、活动专版部、视觉部 主编 | 第 6 期 2013年 6月 24日 星期一 责编:潘家新 视觉:龚云翔



### 打造健康之城 惠及市民百姓

- 主题:关爱男性健康
- 时间:6月14日(14:00-16:00)
- 地点:杨浦区殷行社区文化中心



### 早期诊断是战胜前列腺癌的有效手段

孙颖浩 教授  
中华医学会泌尿外科分会候任主任委员  
长海医院泌尿外科主任 国家 973 计划首席科学家

中国人前列腺癌临床发病率不像美国那样高,但病理学研究显示,那些潜伏在前列腺中的肿瘤发病率并不低于欧美国家。“北、上、广”等城市的最新统计数据,前列腺癌已成为发病率年增长速度最快的恶性肿瘤,预计年新发病例将在 2020 年超过肝癌,严重危害老年男性的生命和健康。

发现,因为即使前列腺内的恶性肿瘤增长到一定程度压迫了尿道,也仅仅引起一些排尿不畅、血尿、急性尿潴留等非特异性的表现,很多患者在确诊前列腺癌时,癌灶已进入晚期。临床实践表明,晚期肿瘤是不能得到根治的,最终必将对患者的生命构成威胁。因此,早期诊断才是战胜前列腺癌这一“恶魔”的有效手段。

早期前列腺癌很难被患者自己发现。(详见 B2—B3 版)



### 缩小前列腺体积是重要的治疗目标

沈周俊 教授  
上海交通大学医学院附属瑞金医院泌尿外科主任

年过 50 的男性应每年到医院进行前列腺增生的风险筛查。一旦确诊,患者应该通过专业医生和专门设备进行诊断,并施以规范化的治疗,以延缓疾病的进展及预防远期将产生的严重并发症。对于良性前列腺增生症的患者而言,缩小前列腺体积是重要治疗目标。有研究证实,患者在医生指导下选择非那雄胺(保列治)作为基础药物进行联合治疗 12 个月

后,平均前列腺体积缩小了 13.2%,平均尿流率提高了 26.1%。

在默沙东的支持下,中国医师协会在上海建立了 10 个良性前列腺增生健康管理基站,对辖区内的居民展开良性前列腺增生症的筛查、诊断并为患者提供规范化的追踪治疗服务,读者可通过 400-088-0005 热线查询就近基地。

(详见 B4—B5 版)



### 温和运动能缓解和改善患者的病情

陆大江 教授  
上海市全民健身热线首席专家  
上海体育学院运动科学学院

一个人,找到适合自己的运动方式,健身效果才会事半功倍,患者更是如此。现在,不少良性前列腺增生症患者选择最多的运动方式是健步行。从运动角度上讲,行走时,身体向上,运动幅度不大,上下左右相对来说也比较平衡,对前列腺附近起到一定的按摩作用,可以保护前列腺。

越是简单的运动,做到动作标准越不容易。最好的走路方式是越走越放松,手臂自然摆动,脚跟先着地随后脚尖着地。不少成年人,到了办公室坐着,路上开车坐着,到了家还是坐着。长期久坐,缺乏运动,对男性前列腺健康的影响非常大。实际上,我们甚至可以坐在凳子上,先脚跟抬起,再脚尖抬起,连续做二三十次,腿上就会有酸的感觉。这种锻炼虽然很简单,但效果很好。

(详见 B6—B7 版)



现场嘉宾解答问题



跳绳表演很精彩



市民积极参与新民健康大讲堂

主办单位 上海市卫生与计划生育委员会 上海市体育局 新民晚报社  
 承办单位 殷行社区(街道)党工委、办事处 杨浦区卫生局 上海市健康教育所 上海东方宣教中心  
 特别支持 默沙东中国  
 协办单位 浦发银行上海分行  
 支持单位 上海医药卫生行风建设促进会 尚体运动健康商城  
 网媒支持 新民网

本版图片均为  
本报记者 孙中钦 摄

相关视频、专题见新民网  
www.xinmin.cn