

早筛早控,“沉默”的肾癌并不可怕

专家表示,患者带瘤安稳生活的时间已大幅拉长

6月22日世界肾癌认知日如期而至,肾细胞癌作为一类起病隐匿、早期难察觉的泌尿系恶性肿瘤,大众对筛查、分期、全程管理仍存在大量认知盲区。

针对大众关心的肾癌筛查、治疗、日常养护等问题,记者采访了江苏省肿瘤医院泌尿外科主治医师、南京医科大学讲师蔡宏宙,他结合多年临床与教学经验,为大家进行通俗易懂的专业解读。

通讯员 夏晓悦 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

一次腹部B超就能发现病灶

“我们的肾脏如同身体一对净水器官,稳稳藏在后腰两侧,日夜过滤血液中的代谢垃圾,维持全身机能。”蔡宏宙提到,肾癌就是肾脏内部小管细胞发生异变,慢慢长出异常肿块。它最棘手的特点,就是早期全程“悄无声息”。

肾脏内部痛觉神经很少,一两厘米的小病灶静静待在肾组织里,既不会腰酸背痛,也不会小便带血,吃饭、作息完全不受影响。等到身体明显出现腰部隐痛、尿液发红、腹部摸到硬块时,肿瘤往往已经生长许久,甚至悄悄扩散到身体其他地方。

从患病规律来看,肾癌更集中在50至70岁人群,男性患病概率大约是女性的两倍。长期吸烟、常年血压偏高、体重超标、有肾脏相关家族病史的人,患病风险会更高,需要格外留意。

“这里纠正一个大家普遍存在的误区,依靠尿常规无法排查早期肾癌。”蔡宏宙说,只有肿瘤破坏肾脏内部尿路黏膜,才会出

现血尿,早期病灶藏在肾实质深处,尿液检查看不出任何异常。一年一次腹部B超是性价比很高的筛查方式,1厘米左右的微小肿块都能清晰识别,无辐射、花费低,普通人每年体检都建议加上这项检查。

早期肾癌,通过手术能最大程度控制病灶,但临床数据显示,大约三成患者初次确诊时,病灶已经发生远处转移,癌细胞顺着血液、淋巴跑到肺、骨骼、肝脏、大脑等器官,就是晚期转移性肾癌。

两类抗癌手段搭配增效

“放在十几年前,一旦查出肾癌发生转移,可选的治疗方式十分有限,患者生活质量普遍偏低。”蔡宏宙提到,如今靶向、免疫两类药物广泛应用,两者搭配使用,大幅拉长了患者带瘤安稳生活的时间。

他解释,靶向药好比“断粮小分队”,肿瘤想要持续变大、向外扩散,必须长出大量细小血管

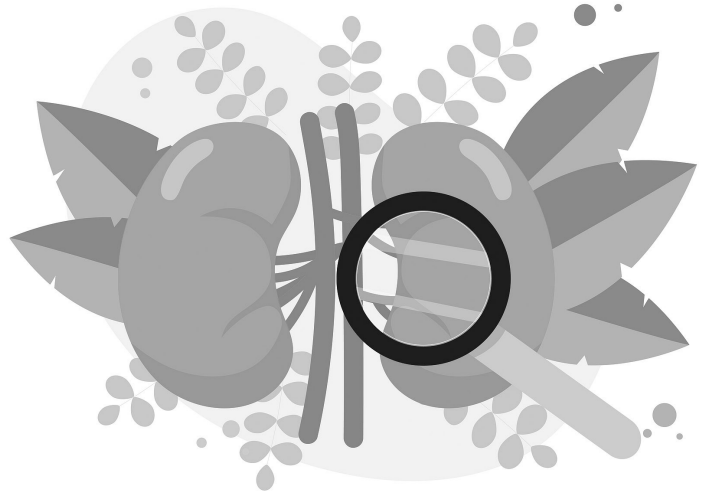
输送营养。靶向药物可以阻断血管生成,切断肿瘤的养分来源,让肿块停止扩张、慢慢缩小,对健康器官的影响相对温和。

免疫药更像是唤醒体内“自带防御部队”。我们身体原本存在可以清除异变细胞的免疫细胞,但肾癌细胞擅长伪装,能躲开免疫细胞的识别。免疫药物可以撕破癌细胞的伪装,让免疫细胞重新识别全身各处的病灶,主动发起清除。

服药出现不适不用硬扛

蔡宏宙提到,两种药物单独使用都能起到控瘤效果,联合使用效果会更好。不少患者担心两种药物一同使用,身体会难以承受,其实治疗带来的不适大多程度较轻,且有简单可行的缓解办法,切记不要稍有难受就自行停药、减药。

最常见的反应是手脚发红、干燥脱皮、轻微刺痛,日常坚持涂抹保湿护手霜,长期穿着宽松纯棉鞋袜,少用滚烫热水冲洗手脚;很多人服药后血压升高,家



中常备血压计,日常饮食少放盐,遵从医嘱服用降压药即可平稳控制;还有部分人会轻微腹泻、没胃口,坚持少食多餐,多吃粥、面条等清淡易消化食物,避开辛辣、生冷油腻食物;长期浑身乏力也是普遍现象,每天保证7~8小时睡眠,抽空慢走十几分钟,精神状态会明显改善。

很多轻微身体反应,恰恰代表药物正在体内发挥作用。如果不适感持续加重,不用独自硬扛,及时和主治医生沟通,医生会根据个人身体耐受度调整药量,平衡控瘤效果与日常体感。

复查与日常养护缺一不可

药物控制肿瘤并非一劳永

逸,规律复查是及时掌握病灶变化的核心。正在接受全身药物治疗的晚期患者,每6到12周需要做一次CT检查,对比全身肿块大小。如果所有病灶明显缩小、肿块长期没有明显变化,都属于理想的控制状态;只有肿块明显增大、长出新病灶,医生才会调整后续治疗方案。每次复查同步抽血,监测血常规、肝肾功能,尽早发现身体细微变化。

专家建议,饮食上多吃新鲜果蔬、鸡蛋、鱼肉和杂粮,少吃咸菜、熏肉等加工腌制食物,严格控糖控盐;运动优先选择散步、打太极这类温和项目,不搬重物、不做剧烈跑跳,避免腰部磕碰受伤;情绪同样会影响身体状态,闲暇时多和家人谈心,舒缓心理压力。

“黄梅天”驾到! 湿气困身,如何安然度夏

入梅以来,金陵城阴雨连绵,空气湿度居高不下。记者注意到,不少市民感觉到头身困重、食欲不振、皮肤油腻等不适。南京市中医院体重管理中心张彦亮主任表示,这与“湿气重”有关,而夏季湿气偏盛,恰合中医“天人相应”之理。

专家介绍,入夏后气候炎热多雨,地湿上蒸,自然界湿气氤氲。人体与天地相通,此时腠理开泄,本就易受外湿侵袭。加上暑热夹湿,最易伤脾,脾失健运则水湿内停,内外湿邪交困,便形成了湿浊困脾、清阳不升之候,这正是夏季湿气致病的根源所在。

除了不可抗拒的气候因素,张彦亮提醒,生活中一些不经意的习惯,也可能在悄悄加重体内湿气。例如,过度摄入冰镇饮品、奶茶蛋糕、油炸烧烤等生冷甜腻或肥甘厚味之品,都会损伤脾胃运化功能;长期处于空调房低温环境,或居住楼层低矮通风不良,也易招致外湿侵袭。

对于现代人而言,工作压力过大引发的肝郁气滞,同样会横逆犯脾,形成“肝郁脾虚”的病理状态。而久坐少动、运动

匮乏会导致气血运行迟缓,水液代谢失常,现代医学也证实,规律运动可促进淋巴循环,加速湿邪排出。此外,作息紊乱、长期熬夜耗伤阳气,脾阳不足则运化无力;不加辨证地滥用抗生素或寒凉中药,也有损伤脾阳的风险。

张彦亮指出,眼下正值夏至节气,进入阳气最旺的时节,这一时节的养生保健,要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。

在起居作息上,应遵循“夜卧早起,无厌于日”的原则,可于清晨或傍晚适当接受阳光以助长阳气,并睡好子午觉(建议不超过23点入睡,午间小憩30分钟至1小时)。

针对梅雨季高湿环境,专家特别强调,居家宜将室内湿度严格控制在50%以下,可开启除湿机或空调除湿功能,但使用前务必深度清洁空调滤网以防霉菌滋生;雨天紧闭门窗,转晴时再通风换气,并避免在室内晾晒湿衣。衣柜、书柜可放置除湿盒或竹炭包;床单被套建议每周用55℃以上热水烫洗,浴室、厨房需每日通风并清理积水,霉斑可选用含漂白剂

溶液刷洗,浴帘优先选择防霉材质。此外,应定期为冰箱除霜,室内盆栽土壤若易滋生霉菌则建议移除,同时严格禁止室内吸烟,减少油烟、蚊香及香水等刺激性气味。

雨后空气中霉菌孢子浓度较高,建议延迟外出,若需外出务必佩戴好口罩。空调温度设定在26℃左右并避免冷风直吹,进出空调房注意适时增减衣物。衣物宜选速干面料,淋湿后及时洗澡更换。日常勤洗手,避免用手直接揉搓眼鼻,以减少病菌感染风险。

在饮食上,此时消化功能相对较弱,宜多食能祛暑益气、生津止渴的清淡易消化食物,掌握低盐、多饮、清热、淡软的原则。尤其推崇苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等“瓜族”果蔬,尽量少食大鱼大肉及油腻辛辣之品,并禁忌过食寒凉,以免损伤脾阳。

在情志方面,夏季气温高、湿气重,人易烦躁倦怠。专家建议,尽量保持愉悦心情,一忌肝火,避免生气焦虑;二忌心火,减少心烦懊恼。宜清静养神,将春季淤滞的情绪通过适当方式宣泄出去,做到心神和缓。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

听信“杨梅核可通便” 吞下半筐杨梅引发肠梗阻

杨梅果肉酸甜多汁、生津解暑,是夏日必备时令水果。近期,杭州市第一人民医院桐庐医院就接诊了一名48岁的黄先生(化姓),听信老一辈“吞杨梅核能润肠通便”的说法,囫圇吞下半筐杨梅,而引发肠梗阻住进了医院。

黄先生今年48岁,本身格外爱吃杨梅。恰逢近期杨梅大批量成熟,口感鲜甜,黄先生胃口大开。他从小听家里长辈说,杨梅核可以润肠通便,吃杨梅从来不爱吐核,习惯整颗直接吞咽。趁着杨梅季,黄先生在家一连吃了半筐新鲜杨梅,全程连肉带核吞下。吃完后起初身体没有异样,可接连两天,他无法正常排便,腹部坠胀感越来越强烈,疼痛感持续加重。家人立刻拨打120,将他紧急送医治疗。

接诊的急诊科副主任医师陈方慧在了解情况后,立马为黄先生做全腹部CT检查,影像结果让人惊心:中下腹肠管内,密密麻麻堆满未经消化的杨梅核,一颗颗果核如同小石子,牢牢堵死肠道,直接引发机械性肠梗阻,这也是他腹痛、无法排便的根本原因。所幸,救治团队及时采用了灌肠

等治疗后,终于让黄先生脱险,免于手术。

黄先生表示不解,都说杨梅核可以清理肠道,怎么会导致如此严重的后果?

陈方慧解释,杨梅核极易诱发肠梗阻有多方面原因,首先人体无法消化分解杨梅核,杨梅核外壳由坚硬木质素、粗纤维组成,人体胃酸、消化酶无法腐蚀消化,果核吃进去什么样,留在肠道里就是什么样。同时,杨梅核表层自带细密绒毛,吞食数量一多,绒毛会吸附肠道食物残渣,果核互相勾连堆积,结成坚硬果核团,卡在直肠、肛门位置,摩擦肛管,引发肛裂、便血、排便剧痛。

人体回肠末端、盲肠、结肠弯折处管径狭小,属于肠道天然“卡口”,杨梅核极易滞留在此处,轻则引发腹胀便秘,重则压迫肠壁,造成肠坏死、肠穿孔,直接危及生命。

医生最后提醒,“吞杨梅核通便”纯属民间谣言,没有任何医学依据。杨梅只需食用果肉即可,大人小孩吃杨梅务必吐核,不要跟风整颗吞食,一口贪嘴,很可能要住院做手术受罪。

潮新闻