

膀胱癌更“偏爱”男性，吸烟是罪魁祸首

专家建议保持良好的生活习惯，高危人群可定期筛查

壹点问医

记者 秦聪聪 济南报道

每年的2月4日为世界癌症日。膀胱肿瘤是泌尿系统最常见的一种恶性肿瘤，也是全身十大常见肿瘤之一，可以发生在任何年龄阶段，甚至儿童也有发病的可能。随着年龄增大，膀胱肿瘤发病率呈现逐渐上升的趋势。

膀胱肿瘤的常见表现有哪些？我们又该如何科学防治呢？日前，山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院，以下简称“山一大一附院”）泌尿外科副主任、泌尿外科一病区主任王金做客《壹点问医》，就这些问题进行了详细解答。

膀胱癌男性发病率高于女性

王金介绍，膀胱肿瘤是泌尿系统常见的恶性肿瘤之一，大部分发生在膀胱三角区，高发年龄为50~70岁。近年来，膀胱癌的发病率有显著增高趋势。2022年中国新发膀胱癌9.29万例，其中男性7.32万例，发病率居男性所有恶性肿瘤的第8位；预计死亡4.14万例，其中男性3.25万例。

“膀胱癌的病因有很多，其中两个显著的危险因素，就是吸烟和长期接触工业化学品。吸烟是最重要的致癌因素，约1/3的膀胱癌与吸烟有关。”王金说，吸烟可使膀胱癌发病风险增加2~4倍，而戒烟后膀胱癌的发病率会有所下降。

长期接触工业化学品，例如染料、皮革、橡胶、塑料、油漆等，也会增加膀胱癌的发病风险。

此外，一些慢性长期的膀胱感染与异物刺激，也会导致肿瘤的发生。长期大量服用含非那西丁的镇痛药、食物中含有或由肠

如何预防膀胱癌

戒烟

约1/3的膀胱癌与吸烟有关。吸烟可使膀胱癌发病风险增加2~4倍，而戒烟后膀胱癌的发病率会有所下降。

避免接触工业化学品

长期接触工业化学品，例如染料、皮革、橡胶、塑料、油漆等，也会增加膀胱癌的发病风险。

注意药物影响

长期大量服用含非那西丁的镇痛药、食物中含有或由肠道菌作用产生的亚硝酸盐以及盆腔放射治疗等，均可成为膀胱癌的病因。

减少染发次数

有研究发现染发与多种肿瘤有关，其中也包括膀胱肿瘤。

保持良好的生活习惯

如戒烟、避免长时间憋尿、减少职业暴露于有害化学物质等，对于预防膀胱癌具有重要意义。



道菌作用产生的亚硝酸盐以及盆腔放射治疗等，均可成为膀胱癌的病因。

近年来，有研究发现染发与多种肿瘤有关，其中也包括膀胱肿瘤。

“男性膀胱癌发病率为女性的3~4倍。首先，是因为男性吸烟人群远多于女性，同时，男性从事某些职业（如皮革业、橡胶业、印染、石化、药物制剂等）的几率较女性高。”王金解释说，男性特有的前列腺增生和尿道狭窄等疾病，可能导致慢性尿路梗阻，诱发膀胱结石、慢性膀胱炎，局部长期刺激，可能增加膀胱鳞癌的风险。这些因素共同作用，使得男性更容易患上膀胱癌。

因此，保持良好的生活习惯，如戒烟、避免长时间憋尿、减少职业暴露于有害化学物质等，对于预防膀胱癌具有重要意义。

出现无痛性血尿要警惕 高危人群可定期筛查

“膀胱癌以反复发作的全程无痛性肉眼血尿为典型症状。”王金介绍，血尿是膀胱癌最常见的症状，90%以上的膀胱癌患者，最初的临床表现都是血尿，通常表现为无痛性、间歇性、全程肉眼血尿，出血量及血尿持续时间的长短与肿瘤的恶性程度、大小、范围和数目并不一定成正比。

大约10%的膀胱癌患者会首先出现膀胱刺激症状，表现为尿频、尿急、尿痛和排尿困难，而患者无明显的肉眼血尿。

这多是由于膀胱内肿瘤较大或数目较多，或膀胱肿瘤弥漫浸润膀胱壁，使膀胱容量减少或并发感染引起的。

部分患者因肿瘤引起输尿管梗阻时，会出现腰部疼痛、下肢水肿，还有部分晚期膀胱癌患者会出现发热、贫血、体重急剧减轻、肾功能损伤、腹痛等症状。

膀胱肿瘤的诊断，通常需要医生通过一系列检查来确定。

首先，医生会询问症状，比如是否出现过间歇性全程无痛性肉眼血尿。

接着，可能会进行一些体格检查。尿液检查是发现膀胱肿瘤的重要步骤，可以检测尿液中的异常细胞。影像学检查，如超声、CT扫描或MRI，能够帮助医生观察膀胱内部的情况，发现肿瘤的位置和大小。

膀胱镜检查是直接观察膀胱内部的金标准方法，医生可以通过它来观察肿瘤，并取样进行活检。活检后的组织样本，会送到病理科进行详细检查，这是确诊膀胱肿瘤的关键。

此外，为了了解肿瘤是否已经扩散，医生可能还会建议进行全身检查，如PET-CT扫描。

“膀胱癌的筛查和早期检测，是提高患者生存率和生活质量的关键。”王金提醒，对于高危人群，如长期吸烟者或有职业暴露史的个体，可定期进行膀胱癌筛查。

常用的筛查方法包括尿液检查，如尿细胞学和尿液肿瘤标志物检测，以及影像学检查，如超声、CT扫描和MRI。

整体预后较理想 不过复发率也挺高

“尽管膀胱癌发病率比较高，但相比于其他比较恶性的肿瘤，

其整体治疗效果是比较理想的，王金说，肌层侵袭和远处转移是膀胱癌患者死亡或预后不良的主要因素。肌层浸润性膀胱癌患者的5年总生存率为50%左右，转移性膀胱癌患者的5年总生存率更低至5%，而非肌层浸润性膀胱癌患者的5年生存率则高达90%。所以，对于膀胱癌患者来说，早期诊断非常重要。

膀胱肿瘤的治疗，需要综合考虑多种因素，通常需要多学科团队合作，为患者制定个性化的治疗方案。其治疗方法多种多样，主要取决于肿瘤的类型和阶段，以及患者的整体健康状况。

对于早期膀胱癌，可以通过膀胱镜进行肿瘤切除。如果肿瘤侵犯到膀胱的肌肉层，可能需要进行根治性手术，即全膀胱切除。

手术后，可以通过膀胱灌注化疗药物或免疫治疗药物，如卡介苗，来降低肿瘤复发的风险。对于晚期或转移性膀胱癌，可能需要进行姑息治疗，以缓解症状和提高生活质量。

需要注意的是，大部分膀胱肿瘤的恶性程度虽然没有那么高，但是其复发率相对较高，尤其是对于非肌层浸润性膀胱癌（NMIBC）。

根据研究数据，NMIBC患者在手术后的复发率可以高达24%至84%不等。复发与多种因素有关，包括肿瘤的分期、切除的彻底性、肿瘤细胞的种植或新发肿瘤。部分患者可能会进展为肌层浸润性膀胱癌，这通常意味着更严重的病情和较差的预后。

为了降低复发率，推荐所有NMIBC患者在接受手术后，进行辅助性膀胱灌注治疗。

研究显示，膀胱灌注治疗，可使膀胱癌复发率从50%降低至20%~30%，膀胱灌注治疗，已经成为膀胱癌术后的重要治疗方式。

此外，二次电切可以发现膀胱肿瘤残留病灶，获得更准确的病理分期，改善无复发生存率及患者预后。

颈动脉斑块危害大，一旦中招怎么办

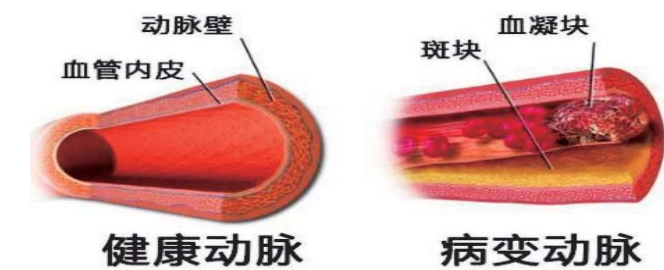
医生提醒：改变生活方式是首要任务

焦守广 通讯员 张祉琦 济南报道

临床上，经常有患者问医生：“我这个颈动脉斑块有没有影响？会不会脱落啊？”担心颈动脉斑块脱落，可能导致脑血管阻塞，进而引发中风或偏瘫，不少人陷入忧虑之中，甚至担心转转头、扭扭脖子、夜间翻身，都会导致斑块脱落，从而触发中风。不过，也有一些人体检时发现颈动脉斑块，对此却无动于衷。

颈动脉斑块如何形成

颈动脉斑块是怎么形成的呢？山东省中医院中医经典科主治医师于成介绍，动脉斑块即动脉粥样硬化斑块，是动脉血管壁内层形成的一种沉积物，会导致



血管狭窄或阻塞，进而影响血液供应，其主要成分为胆固醇、脂质和钙等。

动脉内皮层损伤，会导致低密度脂蛋白胆固醇渗透至动脉壁内，在损伤部位引起炎症反应，吸引免疫细胞聚集，导致动脉斑块的形成。可以简单地将颈动脉斑块类比为水管中的垃圾，就像水管里的油脂，导致水流减缓，水管变窄。

一般来说，颈动脉斑块是比较常见的，可以根据狭窄程度分为四级。除此，其他重要血管也会出现斑块，如冠状动脉、颅内血管、四肢血管等。

高血压高血脂是高危因素

导致颈动脉斑块的高危因素，包括高血压、糖尿病、高血

脂、肥胖以及遗传因素等。年龄也是颈动脉斑块的风险因素。不良的生活方式，也可能导致斑块的发生，如高脂饮食、吸烟、缺乏运动、睡眠较少和压力过大等。

动脉斑块分为稳定斑块和不稳定斑块，稳定斑块通常具有较厚的纤维帽，较小的脂质核心和较少的炎症细胞，这种较厚的纤维帽就像一层坚固的保护层，使斑块稳固，不易破裂或脱落，因此，引发脑卒中的风险较低。

相反，不稳定斑块的纤维帽比较薄，在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷等诱发下，可能会发生纤维帽的破裂，导致斑块破溃和脱落。

保持良好的生活方式

当发现颈动脉长了斑块后，生活方式的改变是首要任务。

饮食上，要遵循低盐、低脂、低糖原则，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷物以及富含优质蛋白的食物，比如鱼类、豆类等，减少油炸食品、动物内脏、奶油制品等高脂肪、高胆固醇食物的摄入。

同时，戒烟限酒必不可少，吸烟的危害极大，戒烟能减少对血管的持续性伤害，而过量饮酒也不利于血管健康，应尽量控制饮酒量。

另外，有规律的运动也很关键，每周保证至少150分钟的中等强度有氧运动，像快走、慢跑、游泳等都是不错的选择，运动可以帮助控制体重、改善血脂代谢，延缓斑块进一步发展。