

■健康管理及慢病防控系列报道之八十八

打响“护腺”保卫战

□ 本报记者 李颖

新婚不久的白领小江最近有个难言之隐:经常尿频、尿不净,还伴有瘙痒和疼痛。到医院一检查,竟然是前列腺出了问题。

中国前列腺癌联盟主席、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩教授介绍说,“前列腺炎、良性前列腺增生和前列腺癌,是前列腺最常出现的3种问题。”

前列腺发病率水涨船高

前列腺炎任何年龄都可以发生,目前主要以青壮年为主要发病人群。国内一项针对318名慢性前列腺炎患者进行的职业统计显示,司机占了28.9%,办公室文员紧随其后,且中青年发病越来越多。

前列腺炎高发主要是现在人生活忙碌,导致运动量减少,尤其是办公一族久坐现象严重,对前列腺形成压迫,影响前列腺供血;另外,由于思想观念变得过于开放,很多人有多个性伴侣或出现婚外情,性伴侣的增加使生殖系统感染率增加引起炎症。

前列腺增生,以前是老年人多发,但从近些年的临床诊疗发现,许多刚刚四十来岁的男性就已出现前列腺增生的早期症状。

而前列腺癌则是指发生于前列腺的恶性肿瘤,肿瘤细胞还会从前列腺转移到其他脏器。

随着都市男性人均寿命的不断增长,良性前列腺增生和前列腺癌的发病率也水涨船高。“前列腺增生和前列腺癌之间没有必然联系,这是两种不同的疾病。并不是说有增生一定会发展成癌症,但有些增生同时伴有癌症。”孙颖浩教授解释说,前列腺癌是一种比较特殊的癌症,不像其他器官的肿瘤,会大起来长成一个瘤子,前列腺癌有时肉眼难以识别,“即使有了前列腺

癌,前列腺体积可能也没有变化。”

前列腺癌成男性第二位常见病

近十年来,中国的前列腺癌发病率骤增,而大城市更成为“重灾区”,“上海前列腺癌发病率在过去的10年内上升了约8倍。”孙颖浩教授透露,预计到2020年,我国前列腺癌发病将在目前的基数上翻番,年新发病例达35万,与肝癌的发病情况相当。

专家分析说前列腺癌发病率如此高,主要受以下几个因素影响:

首先,生活和饮食习惯影响患前列腺癌的机率;研究发现,久坐的生活习惯和高脂肪饮食都有可能诱发前列腺癌。据调查显示,体重指数在25—29.9的超重者,前列腺癌发病率和正常人没有明显差异,而体重指数在30以上的肥胖者,前列腺癌的发病风险要比正常人高2.5倍,也就是越胖,得前列腺癌的风险越高。

其次,遗传和种族因素影响患前列腺癌的机率。统计和研究显示,当父亲或者兄弟里面有一个患前列腺癌时,罹患前列腺癌的风险会增加1倍以上;当有两个以上时,风险会增加5到11倍。有前列腺癌家族史的人通常会比没有家族史的人发病早6到7年时间。

另外,自身免疫系统下降,没有定期到医院检查。一般在50岁开始,就应定期到医院接受检查和测试。

对此分析,孙颖浩教授表示认同,前列腺癌发病率之所以迅速上升,一方面与寿命延长,老年人口越来越多有关;另一方面如今生活方式及饮食结构逐渐西化,越来越多的人高蛋白食物摄入量增多。与此同时,医疗诊断水平提高也使得更多的前列腺癌被检出。

一“摸”二“测”是最佳筛查方法

有统计发现我国前列腺癌患者中,中期病人占36.8%,早期病人只占16.5%,其余都为晚期,中华医学会泌尿外科学分会副主任委员谢立平教授建议:“50岁以上的男性应在体检中进行前列腺专项检查以及直肠指检,这样可以做到早发现,早治疗。”

目前公认的早期发现前列腺癌的最佳筛查方法是一“摸”二“测”。

一“摸”是指直肠指诊,直肠指检是由医生用指尖,经患者直肠触诊前列腺,感知患者前列腺的大小、质地、表面光滑程度和周围粘连情况,从而对是否存在前列腺肿瘤做出初步判断。

二“测”是指抽血检测前列腺特异性抗原(PSA)。通过检测血液中前列腺特异性蛋白成分,判断是否存在前列腺癌的可能。

和很多癌症不同的是,前列腺癌属于悄无声息的癌症。“前列腺癌也被形容为‘沉默的杀手’,其早期不易被发现,即便患病也往往感觉不到。”孙颖浩教授解释说,早期前列腺癌症状与前列腺增生很相似,有尿频、尿不净症状,不少患者认为是前列腺增生,而忽视去医院进一步检查。“通常确诊时病情已发展至晚期,主要症状表现为尿血、尿痛及骨痛。”

因此,谢立平教授再三强调,50岁以上有尿频、尿急等下尿路症状的男性,应定期进行以上检查。“特别是有前列腺癌家族史的男性人群,从45岁开始就应定期筛查,切勿因羞于齿齿延误诊治。”

治前列腺癌不能“一把抓”

前列腺癌在其早期、晚期的表现都有

别于其他恶性肿瘤,“个性鲜明”。孙颖浩教授形象地把早期前列腺癌比作3种不同的动物——乌龟、猴子和兔子。“乌龟,只要水桶不翻,它可能一直静止状态地趴在桶底一动不动,与患者共存;猴子,到处惹是生非,很快危害患者生命;兔子,潜伏在体内,一旦受惊吓,便可能跑出来肇事。这三类完全不同的前列腺癌状态,传统的诊断方法无法将它们鉴别开来。”孙颖浩教授指出,由于我们的临床治疗多依赖于国外研究,往往是“龟、兔、猴一把抓”,造成了误诊或过度治疗。

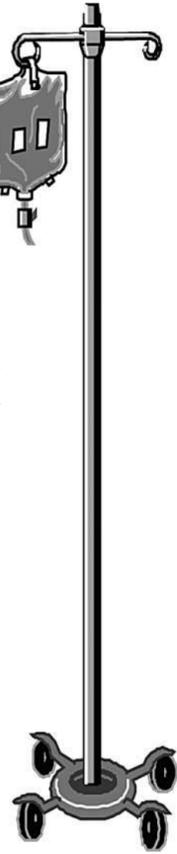
前列腺癌相对于肝癌、肺癌,是一种相对温和的癌症,发展缓慢、预后良好。如果能在早期发现前列腺癌,治愈率可达95%以上。遗憾的是,很多患者诊断出来的前列腺癌大多是已经转移的晚期肿瘤。此时,病变已属晚期,预后不良。

晚期前列腺癌最主要的治疗方法是内分泌治疗,也叫雄激素阻断治疗。在前列腺癌中,雄激素能够促进肿瘤生长,而雄激素阻断治疗能够降低雄激素水平从而实现“去势”。“在中国,转移性去势抵抗性前列腺癌的治疗面临着严峻挑战。”谢立平教授指出,除了传统的化疗方法以外,国内缺乏有效的治疗方法。目前,转移性去势抵抗性前列腺癌患者的生存期通常小于两年。值得期待的是,在晚期前列腺癌患者中,雄激素水平进一步降低后,患者的生存期可进一步延长。目前,国际上已有一些治疗方案可提升去势抵抗性前列腺癌患者的生存率,比如内分泌治疗药物阿比特龙。2014年,这些新药也会被陆续引入国内,为我国去势抵抗性前列腺癌患者带来有效的治疗方案。

健康小贴士

远离前列腺癌,最重要的是提倡健康的生活方式。

饮食注意,加强运动;饮食上减少红肉摄入;少吃富含脂肪食物,多食用新鲜瓜果蔬菜。此外,含有抗氧化剂的绿茶,含有维生素E、硒等成分的水果,富含番茄红素、β-胡萝卜素、葡萄、西柚、番茄等水果也不错。



■信息集锦

碘克沙醇临床安全性再获证实

科技日报讯(记者李颖)由同济大学附属上海第十人民医院内科徐亚伟教授牵头,全国95个医学中心参与,针对20185例中国患者使用等渗对比剂碘克沙醇的上市后监测研究临床试验结果,首次全文发表于《英国放射学杂志》。

该结果表明,等渗对比剂碘克沙醇在中国人群中是一种安全性和耐受性好的对比剂,其安全性再次得到了证实。

据了解,它根据不同的渗透压的不同可分为高渗、低渗和等渗对比剂三大类。“目前我国心血管介入诊疗中广泛使用的是以碘克沙醇为代表的等渗造影剂。”徐亚伟教授介绍说,碘克沙醇作为一种新型的非离子型、等渗的双体含碘造影剂,不会引起血浆渗透压的改变,减少细胞形态和血管舒缩改变,减轻病人的不适和不良反应。

该项临床试验人群为常规进行各项需要对比剂注射的患者,来自95个不同的中心,也保证了该试验应用于临床的适用性、可靠性极高,而发生偏倚的可能性降到了最低。该试验结果对指导临床工作者从选择性使用碘克沙醇转变为常规使用碘克沙醇提供了依据。

北京朝阳区东部医联体成立

科技日报讯(记者李颖)近日,朝阳区东部医疗联合体——中日友好医院医联体正式成立。医联体共包括4家三级医院、两家二级医院以及11家社区卫生服务中心;医联体的服务范围覆盖了朝阳区东部150多万人口,医联体内各成员单位的床位总数达到4460张。医联体成立后,各成员单位都将统一悬挂“中日友好医院医联体成员单位”标志。

据悉,中日友好医院医联体既是北京市的第四家医联体,也是首家由国家卫生计生委直属医院牵头成立的医联体。该院院长许树强介绍说,中日友好医院医联体的17家医疗机构将建立分工协作机制,构建分级医疗、急慢分治的诊疗模式,形成“首诊在社区、康复在社区”的医疗体系;以患者自愿、医保政策允许为原则,在医联体内建立转诊病人绿色通道,制定双向转诊流程和制度,根据病人实际情况,按照成员单位的功能定位和优势特色,使患者在医联体内合理流动。

C罗获奖带动健康生活方式推广

科技日报讯(记者吴红月)今年的FIFA金球奖日前揭晓,克里斯蒂亚诺·罗纳尔多(C罗)在梅西和里贝里的强烈攻势下,以年度69球的佳绩,以及率领葡萄牙杀进世界杯的壮举胜出。比赛前多家博彩公司为C罗开出的赔率均达到了惊人的一比一点零几,此次夺冠可谓是众望所归,C罗再度捧起金球奖。

2013年也是C罗的“胜利年”,全球知名保健品品牌康宝莱以数百万美元合同签下罗纳尔多,长约两年长达5年。C罗曾说:“作为个人来说,不管是否在足球场内,我都坚信良好的营养对我职业生涯的重要性,康宝莱品牌文化与我拥有同样的激情,并带来了运动营养领域的专业技能和知识。”

康宝莱相关负责人表示:“C罗对于梦想的坚持与康宝莱对于健康理念的坚持非常相似。让全世界的人都实现健康梦想是我们共同的愿望。”

据悉,与C罗的代言协议是康宝莱更广泛的赞助项目的一部分,其目的在于在全社会促进并倡导积极健康的生活方式。

份《指南》正式出台,将针对各种心律失常重点药物及非药物治疗效果及症状进行解读,同时,引入国外的新技术,对非药物治疗、植入器械治疗,包括心律失常的管理等,对各级医院的临床治疗将起到全面积极的推动作用。”

首建“心衰”病房落户安贞

据悉,北京安贞医院“心衰”病房于2013年底刚刚落成,该院主管业务及科研的副院长王玉杰表示,心衰要进行综合管理,包括合理用药、非药物治疗、心衰患者康复和自我管理,都需要建立一个完整的体系。而心脏内外科联合进行心衰的诊断是目前国际先进的管理策略,可以很好地发挥两者的优势,扬长避短。北京安贞医院此次打破以往心衰内外科脱节、隔离、治疗互不通气的状况,将为患者提供更好的医疗服务,也将为心衰的临床研究提供一个多方交融的平台。

■味食创鲜

外资啤酒逐鹿中国 国有品牌如何突围

□ 张伟云

“一夜之间,燕京成了中国大型啤酒集团最后的‘纯正血统’拥有者!”中国酿酒工业协会啤酒分会秘书长何勇在接受记者采访时表示。

据2013年12月30日晚间消息,全球第四大酿酒商丹麥嘉士伯将出资15.6亿美元(约合2.5亿美元)收购重庆啤酒集团资产管理公司100%的股权。嘉士伯之前还曾以29亿元收购了重庆啤酒30.3%的股权。

早在2002年,中国啤酒业产销量就超过美国成为世界第一产销大国,但中国32年的年人均啤酒消费量,不说与啤酒消费大国捷克、德国、美国等超过100升的水平相比还有很大的距离,就是与北京、上海等国内大城市80余升的消费水平相比也差距不小。

一直以来,啤酒产业的全球化都是通过向新兴市场的投资实现的。中国啤酒业一直是一个高速增长市场,作为世界啤酒市场增长最快、产销量最大和中国大众消费市场市场化程度最高、竞争最为激烈的产业,消费量的持续增长将是未来发展的长期趋势。也正因此,中国的啤酒市场在国际啤酒大贾们的眼中也就显得格外的富有“吸引力”。于是,外资的与本土的各路英豪及幕后玩家相互角力,彼此渗透,开始了中国啤酒业的重塑之旅。

数据表明:世界四大啤酒公司中,除去嘉士伯,南非啤酒巨头SAB米勒已经控制了雪花啤酒49%的股份,世界最大啤酒商比利时百威英博集团旗下众多本土啤酒品牌中有哈尔滨、雪津啤酒、维雪等25个品牌。百威英博啤酒集团已经成为中国最大的啤酒生产商之一。此外,有数据显示,青岛国资委持有青岛啤酒约30%股权,而日本朝日啤酒则持有青岛啤酒约20%股权,朝日啤酒因而成为青岛啤酒第二大股东。

据统计,外国洋品牌至少控制了我国40%的生产规模和超过60%的高端啤酒市场。

通过查阅国内啤酒行业相关信息,记者发现,到目前为止,燕京啤酒是中国大型啤酒集团中唯一没有外资背景且没有外资参股的大型国有控股企业。

中国经济周刊联合搜狐网此前展开的一项调查显示,对于外资逐鹿中国啤酒市场,62.15%的网友表示这不是好事,“过多的兼并和收购影响了民族啤酒产业的生存和发展”。

中国酿酒工业协会啤酒分会秘书长何勇表示:中国啤酒市场一直是外资并购的主战场,对此,一方面应该看到,随着啤酒行业日益激烈的竞争与资本整合的脚步加快,一些区域中小啤酒企业必然会不堪重负被赶出资本啤酒市场,未来只有啤酒大鳄才能掌握话语权,但是同时应该注意,由于外资收购或合资,造成我国大量民族品牌消失或被冷藏。政府应把品牌战略上升到国家战略的层面,以民族品牌“树立中国的新形象”。因为民族品牌的未来不仅是需要资本的强大的,人才的力量,更加不能忽视的是民族责任心的强大。在全球经济一体化趋势下,通过资本运营手段,外资大举蚕食本土企业,众多行业进入寡头竞争阶段,国有品牌如何突围,值得认真思考。



■健康提醒

成年女性何时应强化补钙

□ 本报记者 吴红月

一项名为“中国骨健康常识”的调查报告显示,88.43%的受访者认为女性比男性更容易缺钙,在“谁更应该补钙?”的问题中,多数人选择了中老年、孕妇等人群,但仍有约90%的受访者不知道成年女性补钙的必要性。有53.50%的受访者具有膳食平衡基本观念,注意饮食肉类、蔬菜牛奶搭配,44.63%的受访者认识到牛奶是有效的补钙手段。这项调查是由从事骨质疏松研究的非营利组织国际骨质疏松基金会与雀巢中国在2013年10月联合发起,通过在第三方平台设立在线问卷的方式进行,共收集有效问卷568211份,其中约有84%的反馈来自女性受众,显示出女性对骨健康常识表现出极高的兴趣。

保持骨健康 首先是预防

此次调查中,女性的钙缺失受到很大关注,北京协和医院徐苓教授对此指出,女性在30—40岁骨密度达到骨峰值,之后会因为骨质流失而逐渐下降,骨密度峰值较低或在骨质流失时未及时发现并采取预防措施,都可能会为骨健康埋下隐患,“比如,有些中老年女性会突然跌倒,导致骨折,这些都是骨密度降低造成的”。徐苓教授说,“一定要保持健康的生活方式,合理的膳食营养,适量补充钙和维生素D,坚持体力活动。维持骨健康的关键在于预防,越早越好,应从年轻时做起,提高骨密度峰值,延缓骨质流失”。

调查数据显示,虽然通过合理的膳食摄取补充钙已成为多数人的共识,但依据《中国居民膳食指南》(2011版)指出,中国居民膳食不合理的现象仍普遍存在,特别是钙摄入量严重不足,90%的居民日均钙摄入量仅400mg左右,不及推荐摄入量的1/2。中国居民奶制品摄入量远远低于推荐摄入量。调查中还发现,只有不足20%的受访者能坚持经常运动。有些受访者认为锻炼是改善和维持骨健康的主要手段,但仅锻炼并不足以保障成年人特别是25岁以上女性的骨健康,从膳食中摄取足量的钙延缓骨质流失可维持骨健康。

合理膳食+体育锻炼 可留住钙

如何增强人体中的钙并持久地加以保存,是维护健康骨骼要考虑的因素。对此,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生博士指出,奶制品是最佳的补钙选择,尤其是针对成年女性特别应该进行钙和维生素D的补充,“在青春前期女生中开展的研究表明,增加奶类摄入能明显促进骨矿物质累积,有助于达到峰值骨量;而且,对骨骼发育的促进作用能在实验停止后仍持续一段时间”,他说,“奶制品来源的钙易被吸收,使骨密度的增加更为持久,建议成年女性每日饮用不少于300g奶相当于配方奶粉50g,可以有效补充钙质。钙的吸收与维生素D和其他相关的矿物质的搭配密切相关,如维生素D。”

专家指出,增加户外活动是必要的,适当阳光照射促使体内合成维生素D,积极增加身体活动可促进钙在骨骼的沉积。运动通过肌肉拉伸刺激骨的生长重建过程及血液循环,刺激骨组织对钙等矿物质的吸收和利用。有些长期卧床的病人,就是长期吃钙片也不能阻挡钙的流失。而负重的体力活动可减少尿钙排出,增加钙储备。

中年女性成重点保护对象

目前,公众对骨健康的基本认知以及促进骨健康行为上还存在误区,需要更多知识普及。雀巢大中华区营养健康总监监测认为,成人骨骼约占体重的1/5,但对身体健康和生命活力有着重要的影响。而女性骨骼较早开始衰老,未来罹患骨质疏松的风险也高于男性,应在中年时强化补钙。有许多日常食物可以为身体提供易吸收的钙质,通过食物补充钙、储存钙既安全又有效。

针对女性钙流失现象,雀巢特为中国成年女性研发了含有独特的“储钙因子”的“安酪”高钙高铁配方奶粉,不仅有效补钙,还可以因其独有的“储钙因子”帮助身体锁住钙质。

□ 房琳 本报记者 吴红月

■专家门诊

警惕“心衰”年轻化

当人体患上冠心病、肺心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病等疾病以后,不仅会让心脏的负担加重,还会导致心肌受损。这些疾病如果得不到控制,心脏一直超负荷运转,慢慢就会发生心肌梗塞,心脏扩大,心脏功能就出现异常,这就发生了心力衰竭。各种心脏病晚期都会发生心力衰竭,心力衰竭可引起多种并发症,随时面临死亡威胁,严重影响患者的生活质量,心衰患者不仅要忍受呼吸困难、足踝肿胀、精疲力竭等临床症状带来的极大痛苦,而且因反复住院,给病人及家属带来诸多的不便和沉重的负担。日前,由北京吴英恺医学发展基金会主办,首都医科大学附属北京安贞医院、北京心脏移植及瓣膜外科诊疗中心、中华胸心血管外科杂志协办的“中国心衰内外科治疗高峰论坛”,国内外学者第一次专门针对心衰内外科诊断治疗的发病情况和技术进行了研讨。

心脏“癌症”不能忽视

心力衰竭是冠心病、风心病、心肌病等各

种心脏病的终末阶段,死亡率高达50%,我国心衰患者的住院数量占同期心血管疾病的20%,但死亡数量却占40%。心衰的生存率甚至低于许多恶性肿瘤,因此,有人把心衰比作心脏的“癌症”。

据统计,在欧洲47个国家近10亿人口中,心衰患者约占总人口的5%。美国心衰患者约520万,每年新增病例超过50万。据我国50家医院住院患者的调查,如以出现临床症状的心衰统计,约有2000万心衰患者。曾住院治疗的心衰患者年均死亡率高达30%—50%,仅有25%的男性患者和38%的女性患者生存率达5年。

北京安贞医院心衰病房负责人刘小慧教

授告诉科技日报记者,心衰时会发生心肌结构和功能的变化,最后导致心室泵血和/或充盈功能低下。根据心衰发生发展分A、B、C、D四个阶段:A“前心衰阶段”。心衰高危人群但尚无心脏结构或功能异常,也无心衰症状和(或)体征。B“前临床心衰阶段”。患者已发展成器质性、结构性心脏病,但无心衰症状和(或)体征。C“临床心衰阶段”。患者已有基础结构性心脏病,以往或目前有心衰症状和(或)体征。D“难治性心衰阶段”。

国内呈现年轻化趋势

近年来,心衰的发生逐渐年轻化,导致这种现象的直接原因就是中青年不良的生

活习惯,如饮食作息不规律、吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、生活过度紧张等等。另外,现代快节奏的工作生活也让中青年长期处于过度劳累、精神紧张的状态中,人体的中枢神经调节受到影响,导致心脏的负荷加大,促进心衰的发生。而且最新医学研究显示,男性罹患心力衰竭的风险是女性的1.24倍,专家认为,这是由于男性承受的社会压力比女性大,而且,不少男性在平时生活中吸烟、饮酒过度,体重超重,增加了中青年男性心力衰竭的几率。

临床指南将出版

研讨会上,各路专家一致认为,心衰治疗