前列腺癌 一发现就是晚期”？

优化的治疗方法将加强早期诊疗

前列腺癌是一种老年病，但并不是说只有老年人才会得。记者从中国医师协会泌尿外科医师分会了解到，近年来前列腺癌发病率呈上升趋势，40岁左右就患病的也不鲜见，已成为我国男性常见癌症之一。

来自老年医学、泌尿外科的权威专家表示，目前我国前列腺癌的诊疗水平与国际是同步的，但还需加快让优化的早期诊疗方法“落地”，让患者有更高的生活质量。

前列腺癌的发病率正在“起变化”

曾经，前列腺癌被认为在黄种人中发病率较低。但中国医师协会泌尿外科医师分会会长周利群表示，情况正在发生变化，中国前列腺癌的发病率已排在男性泌尿生殖器系肿瘤里第一位。

据介绍，前列腺癌发病率的上升一方面与诊断水平的提高有关，一方面与中国人的人均寿命越来越长有关。另外，其与环境因素、饮食结构的变化都有密切关系。

对前列腺癌，临床医生有个感受是“一发现就是晚期”。周利群说，这是因为多数人缺少早期筛查的意识。推荐50岁以上的男性每年做一次前列腺特异性抗原（PSA）筛查。有家族史的，45岁就应该做这个检查。

国家老年医学中心主任、北京医院院长王建业说，近年来，泌尿外科医生和肿瘤科医生都在探索优化前列腺癌早期治疗的临床诊疗策略，患者对延缓肿瘤转移的新方案也有着迫切需求。

这是因为，前列腺癌通常说是一种发展较“慢”的癌，如果不高危的话，甚至可以只观察，不治疗。而PSA水平就是判断前列腺癌是否进展及是否高危的重要因素之一。

王建业说，临床上有一种情况，叫高危转移风险的非转移性去势抵抗性前列腺癌（NM-CRPC）患者，这些高危患者是当前早期诊治的难点，一旦控制不好，就会发生癌细胞的骨转移，危及生命。

不断优化的治疗方法助推前列腺癌防治

在肺癌、乳腺癌、卵巢癌、黑色素瘤等多个境外新药加速在我国获批后，国家药监局近日又审批通过了治疗前列腺癌的前沿新药——安森珂。药品审评审批改革正让更多救命救急的好药加速应用到临床。

对于高危的前列腺癌患者而言，第二批临床急需境外新药名单中的安森珂带来了新的生机。这种新一代的雄激素受体抑制剂可以显著控制PSA水平，有效推迟转移发生，提高患者生活质量。

“应该说，它的引入对泌尿外科医生诊疗思路提出了新的要求。”周利群说，此前新型内分泌治疗方法提升了前列腺癌患者的5年生存率，但也只到30%。但现在医生可以在NM-CRPC阶段就及时进行干预治疗，这会显著加强前列腺癌早期治疗和预后的效果。

王建业认为，近年来新药审评审批改革在肿瘤领域已取得积极成果，不断优化的治疗方法助推了前列腺癌的防治工作。目前，我国在NM-CRPC阶段临床治疗的缺口已得到有效弥补，前列腺癌的标准治疗方式不断优化。

据新华社

心律失常是个危险信号

■心律失常在每个人一生中都可能发生，只不过有的症状轻，有的症状重。情绪激动、过度劳累、酗酒甚至蒸桑拿等，都可能导致心律失常。

■青壮年突发心脏性猝死病例中，近1/3的患者平常往往感觉不到症状反应，或者只有轻微的不适，也没有引起足够的重视。

近年来，青壮年猝死事件频频发生，引起社会高度关注。所谓“猝死”，是指从发病到死亡不超过一小时的突然死亡。据统计，心源性猝死约占所有猝死事件的75%。而在心源性猝死的患者中，近90%是由恶性心律失常造成的。

心律失常就是心脏的节律和频率跳动得不正常。人的心脏就像一个永不停跳的“泵”，按照一定的节律稳定而有规律地跳动，为全身供血。一旦心跳的频率过快或过慢，或者没有节奏地“乱跳”时，即发生了心律失常。出现严重的心律失常时，心脏无法完成泵血功能，就会造成全身重要器官的缺血缺氧，这是心源性猝死的主要原因，被称为“致死性心律失常”。当然，这种恶性心律失常绝不是无缘无故发生的，大多是内外因素一起作用的结果，即“定时炸弹”（体内潜藏着隐匿的心脏疾病）加“引爆操作”（诱发因素）共同造成的。

心律失常在每个人一生中都可能发生，只不过有的症状轻，有的症状重。情绪激动、过度劳累、酗酒甚至蒸桑拿等，都可能导致心律失常。青壮年突发心脏性猝死病例中，近1/3的患者平常往往感觉不到症状反应，或者只有轻微的不适，也没有引起足够的重视。

在青壮年猝死事件中，遗传性心律失常是最主要的原因之一。这类猝死绝大多数发生于40岁之前且多在夜间或活动中发生，致死性高。由于这类猝死常常是突然发作，且发生前可能完全没有征兆，所以中青年人应重视体检，尤其是有猝死家族史的人更要警惕。建议去心律失常专业门诊，必要时还需要进行基因检测予以证实。

病毒性心肌炎也是引发恶性心律失常、进而造成青壮年猝死的重要原因。即便是身体强壮的人在流行性感冒或病毒性腹泻后，约1/4的人也会侵犯到心脏，只是轻重程度不同。如果连续熬夜、过度疲劳，抵抗力突然变弱，就更容易被病毒侵犯心肌。病毒侵犯心脏传导系统，可导致严重心律失常甚至室颤，最终导致猝死。尤其是暴发性心肌炎，死亡率非常高。所以，感冒后应注意充分休息，切不可硬扛。

随着冠心病出现年轻化趋势，青壮年突发心肌梗死的人越来越多。由于早期患者并无明显的胸痛等症状，再加上年轻人大多不重视身体，所以往往会被忽视。一旦冠状动脉粥样斑块破裂，就会发生心肌梗死进而出现致死性心律失常，导致猝死。这类猝死发生前往往会有一些先兆症状，如憋闷、心悸、胸前区压榨性疼痛等。一旦出现这些征兆，应及时去医院就诊，查明原因。否则，等到急性心肌梗死发作，相当一部分人连进医院抢救的机会都没有了。

（摘自《人民日报》）

针虽细物道通神 上合于天下合人

（上接第五版）过了几天，我发现了葛青叶另一个不一样的地方——实在、实效。一般情况下，医生是在诊室与患者交谈，然后开药方。葛青叶却不一样，她诊断病情往往不在诊室，而是在治疗室或病房里。这样方便了患者，只是她需要不停地楼上楼下跑。即使是短短的几分钟的空闲时间，她都会到治疗室，看看、问问正在做治疗的患者的情况，以便及时发现问题，及时调整治疗方案。

葛青叶做事很快。因为独特的工作方式，她很少待在一个地方。有人形容她走路像一阵风，有人形容她“神龙见首不见尾”，明明刚刚还在自己眼前呢，一眨眼竟然找不到了。如果不了解她的工作方式，容易让人误解。很多患者都希望葛青叶能亲自给自己治疗。有的患者心急，追着她跑，结果跑了很多路，也没有追上，还误以为葛青叶对患者不闻不问了，内心愤愤不平。每次出现这种情况，葛青叶都会微笑着倾听，让患者把牢骚发出来，然后耐心解释，直到患者接受。可是，葛青叶却常常一晌连一口水都不喝，因为没有时间喝，也不敢喝，不忍心让患者多等一分钟。她无论多忙，都不会向患者抱怨，也不会向自己的学生发脾气。在治疗中，当学生不能及时领悟她的意图时，葛青叶都会亲自示范，教学生怎么处理出现的状况。

葛青叶是医学传承上极好的带头人。常言说，中医界经验丰富的医生都是至宝。她在为众多患者消除病痛的同时，仍然不忘科研，不忘开拓新的领域。她手把手地带好自己学生，让每一个学生都有自己的强项，团结协作，发挥能量；她带领团队在市中医院开设了失眠工作室，不仅为患者减轻了痛苦，还填补了我市在这一领域的空白。

张亚平是康复科一名漂亮的医生，也是葛青叶的助手和学生。后来我才知道，亚平几乎与我同时到康复科，只是她是医生，我是患者。

张亚平是一个极其细心、温柔的人。亚平的工作地点非常固定，就在针灸室，10平方米的房间，窗帘紧闭，帷幕高悬，小小的身影穿梭其间。不管是哪一个患者，在治疗期间，她都会把红外线灯一一打开，调整好角度，用手一一试好温度后，才给患者使用。张亚平轻声细语地叮嘱患者：“有哪里不舒服，或者有什么需要，就叫亚平。”如果是几名患者同时治疗，她就会把照明灯关掉，给患者营造安静的环境，但凡有任何一个人发出声音，她都会快速到其治疗床前，询问情况，及时解决问题。记得前段时间，有一名严重失眠的患者，在治疗期间，有任何响动都会让他心惊。所以，每次在该患者治疗的时候，亚平都会给他拉好帷幕，关掉所有的光源，自己则安静地坐在治疗台前，不发出任何响声。

张亚平是一个按摩手法娴熟的小姑娘。每天施针完毕，都是她帮我推拿。拍、捏、按、摩、压、推、拿、揉、搓、捶、点、扣、滚等手法，她样样娴熟。每次推拿的时候，她都会密切注视我脸部的变化，是点扣法让我的患处受益，还是揉搓法更有利于恢复。小小年纪的她竟然能从我面部肌肉的反应读出信息，针对不同的反应运用不同的手法；小小年纪的她在专业的路上如此用心、精心，真是令人敬佩。

爱因斯坦说：“对一切来说，只有热爱才是最好的老师，它远远胜过责任感。”陶行知说：“人为一大事来，做一大事去；捧着一颗心来，不带半根草去。”葛青叶、张亚平，艾灸室的刘丽娟以及我接触过的其他医生，都对自己的职业充满了敬畏和热爱之情。正是有了热爱，她们在紧张中快乐地度过每一天，在此，“患者至上”不再仅仅是挂在墙上的标语和口号。

一滴水能折射太阳的光芒，小小的银针能映射医者的大爱仁心。葛青叶和她的助手用自己的专业技术为我们平安健康的生活保驾护航，为濮阳和谐幸福的美好生活发挥能量。

最后，借用《金针梅花诗钞》的诗句献给尊敬的医者：“针虽细物道通神，上合于天下合人。”

陈相婷

吃甜食太多可能加重抑郁

一不开心就想吃甜食？恐怕得悠着点了。美国堪萨斯大学近日发布的一项研究结果显示，摄入太多糖分可能会加剧抑郁症状。

堪萨斯大学研究人员在该校发布的新闻稿中说，冬季是抑郁症发病较多的时期，冬季日照减少会打乱一些人的昼夜节律并影响睡眠，让他们陷入抑郁之中。一些抑郁的人会吃更多甜食，吃糖虽然有时可以短暂改善情绪，但长期来看可能会对心理健康产生负面影响。

研究人员近日在英国《医学假说》杂志上发表了相关论文。他们分析了全球一系列有关摄入糖分对生理和心理影响的研究，发现吃太多糖会导致身体更容易出现炎症，而与炎症相关的一些激素会导致大脑进入抑郁状态。

吃太多糖对体内微生物的影响也可能是抑郁症诱因之一，因为有些微生物可能在有较多糖分的环境中“茁壮成长”，产生某些化学物质，使人更易于抑郁。

研究人员建议抑郁症患者应该减少摄入糖分，多吃富含欧米加-3脂肪酸的食物等，这样对心理健康更好。

据新华社

1月2日，来自北京市房山区张坊中心小学的学生在北京鸟巢的冰场上体验冰车。

当日，第11届鸟巢欢乐冰雪季全面开放，参加北京市中小学生奥林匹克冬令营的学生在这里体验冰雪。据介绍，参与本次冬令营活动的学生来自北京107所奥林匹克教育示范学校，他们通过参与趣味游戏、体验模拟冰雪运动项目，近距离感受冰雪运动的魅力。

新华社发

专家提醒

冬季水痘高发 家长要做好孩子基础防护

冬季是水痘高发期，专家提醒，水痘可以经呼吸道传播，家长要注意让孩子勤洗手多喝水，防止感冒，不在封闭拥挤的空间久留，如果家里有水痘患者，要注意隔离。

南京市儿童医院感染性疾病科副主任医师田野告诉记者，去年9月以来，前来就诊的水痘患儿就有所增加，但不少家长对水痘还存在认识上的误区，比如认为水痘只有碰到才会传染等。

专家表示，水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。除了通过直接接触传染，也可通过呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏都可能传播病毒。

针对“孩子得过水痘就不会再得”的认识误区，田野告诉记者，水痘抗体通常会维持较长时间，虽然再次感染的可能性很小，但如果自身免疫力下降，仍然有复发的可能。接种疫苗可预防90%的水痘，世界卫生组织建议给孩子接种2次水痘疫苗，1岁接种后，在4-6岁再接种一次。

田野告诉记者，临床上反复高热的水痘患儿可能出现脑炎、肺炎等较严重的并发症，如果孩子出现发热不退、精神不好、头痛等症状，一定要及时送医。

据介绍，水痘-带状疱疹病毒第一次进入肌体后，临床上表现为水痘或隐匿性感染，此后病毒就潜伏于神经节中，一旦肌体抵抗力低下或受到刺激，病毒又会沿着神经释放到皮肤表面，从而出现带状疱疹，因此水痘常在儿童期发病，带状疱疹则在成人多见，两者是同一种病毒在不同时期的不同表现。

田野表示，不论是家长出现了带状疱疹，还是孩子传染了水痘，都要注意隔离。尤其是有二宝的家庭，一个孩子得了水痘后，不论另一个孩子是否得过水痘，是否注射过疫苗，都要及时对患者进行隔离，避免传染。

专家建议：家长要做好孩子的基础防护，如勤洗手，不让孩子养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯；多喝水，让鼻黏膜保持湿润，抵御病毒入侵；保证睡眠，多吃蔬菜水果，注意保暖，防止感冒，提高自身免疫力；水痘高发期少去人多拥挤的公共场所，不在封闭空间久留。

据新华社

研究显示

针灸可缓解 放疗导致的口腔干燥

中美两国研究人员在新一期《美国医学会杂志·网络开放》上发表论文说，头颈部癌症患者在放疗期间辅以针灸治疗，可减轻口腔干燥症状。

美国得克萨斯大学MD安德森癌症研究中心和中国复旦大学的研究人员说，他们在两国招募了339名头颈部癌症患者参与试验。MD安德森癌症研究中心整合医学项目主任洛伦佐·科恩说，口腔干燥是头颈部癌症患者接受放疗后的严重副作用，多达80%的患者会出现这种症状，这会严重影响其生活质量和口腔健康，但目前的治疗方法效果有限。

这些患者被分为三组，在放疗期间，第一组在放疗当天接受真正的针灸治疗，第二组在放疗当天接受伪针灸治疗，第三组为对照组。伪针灸治疗指在不针对口干症的穴位针刺和在伪穴位针刺等。前两组接受针灸治疗的频率为每周3天，持续6到7周。

结果显示，放疗结束1年后，第一组受试者临床显著的口腔干燥比例为35%，第二组为48%，第三组为55%。

研究还显示，中美两国患者对伪针灸治疗的反应不同，中国患者对伪针灸治疗几乎没有安慰剂反应，而美国患者则出现较明显的安慰剂反应。研究人员认为施针环境、文化影响或医患互动关系等因素可能导致这种差异，因此还需更多研究阐明针灸的神经学机制。

据新华社