

健康热闻 JIANKANGREFENG

食话食说 SHIHUASHISHUO

中老年男性都应该警惕的恶性肿瘤：

# 科学认识前列腺癌

龚侃

前列腺癌是指发生在前列腺的上皮性恶性肿瘤，是老年男性最常见的恶性肿瘤之一。前列腺癌病理类型上包括腺泡腺癌、导管腺癌、导管内癌、尿路上皮癌、鳞状细胞癌、腺鳞癌、神经内分泌癌等。其中腺癌占95%以上，因此，通常我们所说的前列腺癌就是指腺泡腺癌。

根据临床数据调查显示，近些年随着我国社会经济的发展和人口老龄化的不断加重，前列腺癌发病率呈直线上升趋势。

## 前列腺癌高发人群有哪些？

首先，前列腺癌好发于老年男性。前列腺癌的发生与遗传因素有关，如果家族中有患前列腺癌的男性，那么其他男性的发病风险也将大大提高。研究发现，一级亲属（兄弟或父亲）患有前列腺癌的男性，其本人罹患前列腺癌的风险是普通人群的两倍。

再者，长时间熬夜、睡眠不足的女性也是前列腺癌的高发人群。

数年前美国癌症研究中心发布相关试验数据报告称，研究人员曾对85万余名不满65岁的男性志愿者进行了长达10年的跟踪调查，发现男性长时间睡眠时间低于5小时者出现前列腺癌的概率要比睡眠时间保持在7小时的朋友高出55%。

同时，肥胖男性也要警惕前列腺癌的出现。

数据显示，我国约有55%以上的前列腺癌患者都属于肥胖人群（BMI数值超过28kg/m<sup>2</sup>即属于肥胖）。原因可能是因为腰腹部大量脂肪会影响机体激素以及代谢的正常运行，引起癌变。牛津大学研究团队就曾发布相关报告，称“男性身体质量指数（BMI）数值越大，腰围越粗，其出现前列腺癌的可能性也就越大”。

同时，环境污染、糖尿病、胆固醇代谢异常等，也一定程度上与前列腺癌的疾病有关。

确诊前列腺癌不用治？前列腺癌患者一定要积极配合医生治疗。医生需要综合考虑患者的病情、预期寿命、合并症、身体状况等来决定治疗方案。虽然与其他癌症相比，前列腺癌的病情发展相对缓慢，但是通过临床统计来看，我国约90%以上的前列腺癌患者在患病早期并没有明显不适，多是在晚期才被确诊，所以如果不能及时治疗，多会威胁生命安全。

## 高危人群须定期筛查

前列腺癌早期起病隐匿，常无特异性症状，随着肿瘤的发展，前列腺癌引起的症状可概括为两大类：压迫症状和转移症状。前列腺癌可能压迫尿道，引起患者排尿困难、尿流变细等症状；当



龚侃在操作机器人辅助手术系统

前列腺癌发生转移后，会引起转移部位的相应症状，比如前列腺癌的骨转移会引起相应部位的骨痛。但是这些症状都不特异，不能作为前列腺癌的提示。

目前推荐的前列腺癌筛查的方式就是前列腺特异性抗原（PSA）+肛门指检，十分方便快捷。对于筛查阶段，并不需要采取其他的手段。我们一般推荐对50岁以上、身体状况良好，且预期寿命10年以上的男性开展基于PSA的前列腺癌筛查，应每2年检测一次，根据患者的年龄和身体状况决定PSA检测的终止时间，一些指南建议75岁以上的男性不再需要筛查前列腺癌。而对于前列腺癌高危人群，更要重视筛查。高危人群包括：年龄>50岁的男性；年龄>45岁且有前列腺癌家族史的男性；年龄>45岁且存在BRCA2基因突变的男性患者。

PSA是一种前列腺正常组织或前列腺癌细胞产生的一种单链多肽化学物质，PSA不仅会出现在正常的、良性增生的或恶性前列腺组织中，还会出现在前列腺癌的转移部位、前列腺液和精液中。绝大多数前列腺癌患者会出现血清PSA水平升高，因此血清PSA检测被广泛用于筛查和辅助诊断前列腺癌，是一种非常常用的肿瘤标志物。血清PSA（即抽血化验PSA）的正常范围通常为0-4ng/ml（正常值因年龄、种族也有所不同，年轻人正常值更低）。血清PSA大于正常值时，则提示患前列腺癌的危险性增加，则需要引起重视。在检测PSA的前一周内要尽量避免性生活、骑自行车等对前列腺的刺激，保证结果的准确性。需要注意的是，PSA升高并不代表一定确诊前列腺癌，还需要结合临

床情况综合评估。因此，发现自己PSA异常升高后，应立即到泌尿外科就诊，听从医生的专业建议，不要胡思乱想。

## 机器人辅助手术治疗优势明显

前列腺癌的治疗包括手术治疗、内分泌治疗、放疗化疗等。应该综合考虑患者的病情、年龄、身体状况、预期等，灵活地选取合适的治疗方式。对于早中期前列腺癌，前列腺根治术是最有效的治疗手段。最近的几十年中，前列腺根治术的手术方式经过了两次重要的演变。最早是传统开放手术，切口大，手术时间长，年轻医生的学习曲线也较长；之后演变成了腹腔镜前列腺根治术，大大减小了手术创伤程度；现在呢，主流是目前世界上最先进的机器人辅助的前列腺根治术，不但能减小手术创伤，还做到了视野清晰、动作灵活。

机器人手术系统包括控制台、视频系统和机械臂三个部分。由手术医生通过控制台，操纵床旁的机械臂做手术。助手医生和护士在机械臂旁边，协助手术。机器人手术有很多优势：第一，手术视野放大了10-15倍，同时还是高清的3D视野，可以把肚子里面的每个器官，甚至是小血管都看得清清楚楚，就像用自己的眼睛看着做手术一样，给医生的操作提供了很大便捷性。第二，机械手臂特别灵活，像手一样精巧，完美传达了术者手部的精细操作，保证手术效果。另外，机械手臂非常稳定，会过滤术者手部细微的抖动，机械臂也不会有疲劳感。可以说，机器人模拟“人手”，又超越了“人手”的极限。

前列腺根治术是泌尿外科难度比较大的手术，既往传统的开刀手术很多病

人需要输血。但机器人手术能够将手术区域放大很多倍，操作机器臂稳定、精准又灵活，能够精准控制血管出血，出血量常常控制在100毫升以内。相对另外两种手术方式，不会增加手术风险，是成熟安全的手术方式。机器人手术操作对医生的技术要求更高，除了需要有丰富的腹腔镜和开刀手术经验，还需要进行专门的机器人手术上岗培训取得上岗证书，才能获得操作机器人的资格。

在前列腺根治术后，要注意定期复查。PSA水平和DRE为常规随访项目。PSA检查建议术后3个月内每月查一次，如果PSA降至0.1ng/ml以下，1年内每3个月一次，如无进展1年后每6个月一次；DRE应每年检查一次，但如果术后PSA水平维持在0.2ng/ml以下可以暂不进行。同时，建议对前列腺根治性切除术后的功能学预后及生活质量进行随访。

而晚期前列腺癌可选择放疗、内分泌治疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等等。根据患者不同的疾病阶段，选取合适的治疗方式。对于大多数老年人而言，内分泌治疗安全、有效、适合大多数情况，是首选的治疗手段。相关指南中强调对晚期前列腺癌，应采取MDT（多学科会诊）的方式共同管理，从生物-心理-社会等多方面给予患者支持，力求在保证患者生活质量的前提下，延长患者生存。

## 如何保持前列腺的健康？

首先，保持前列腺健康要避免久坐。

对于如今很多年轻人来说，他们多坐在电脑前办公，即使休息时间也更愿意在床上躺着玩手机，不愿意活动，或许很多人认为长时间躺卧很“幸福”。但是，男性长时间久坐会很大程度影响局部血液循环，使其长时间保持“充血”状态，长时间如此极有可能会诱发前列腺管堵塞，诱发前列腺疾病。

其次，不憋尿也有利于前列腺健康。生活中很多“懒人”都因为不想动，所以当尿意来临时都会选择“憋尿”，对于男性来说，长时间不仅会压迫前列腺，还可能造成尿液中细菌回流，诱发前列腺和尿路疾病。

第三，注意私处清洁非常重要。生活中或许很多女性朋友非常注重私处清洁问题，但是对于大部分男性而言，对其清洁问题就不是那么在意。当大量细菌、病毒等堆积在私处，有可能通过尿道、会阴发生逆行性感染，诱发前列腺炎。所以临床建议男性朋友日常一定要注意私处清洗，及时更换内衣，避免二次感染。

前列腺没有特别明确的预防手段，一般来说，保持健康的心态和生活习惯，定期筛查，即可实现前列腺的早筛、早诊。

（作者系北京大学泌尿外科研究所副所长）

# 深色蔬果营养更丰富

蔬菜、水果是健康饮食模式中的必备，它们不仅汁水充沛、清淡爽口，营养也是相当丰富。人们经常在购买蔬果这件事上犯难：蔬果种类那么多，到底该吃啥好？

如果将蔬果在颜色上进行分类，可分为深色蔬果和浅色蔬果。在挑选蔬果的时候，一定要多选深色蔬果，相比于浅色蔬果，深色蔬果不仅在颜色上更鲜艳，营养上也更胜一筹。为什么深色蔬果更营养？深色蔬果不仅含有维生素、矿物质、膳食纤维等营养，还含有丰富的天然色素，比如β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素、番茄红素、花青素、叶绿素等。一般情况下，这些物质的含量越高蔬果的颜色就越深。

可别小看了这些天然色素，它们具有抗氧化作用，对健康十分有益。

β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，它们属于类胡萝卜素，这类物质能让食物呈现橙黄色，当然也并非只有黄色蔬果才含有它们，绿叶菜中其实也有，只不过是绿色掩盖了。β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素都是与视网膜有关的重要营养成分。其中，β-胡萝卜素是重要的维生素A源，可以在体内转化为维生素A，能保护视力、预防干眼症、预防夜盲症等眼部疾病，也对我们的皮肤健康有益；叶黄素是α-胡萝卜素的衍生物，玉米黄素则是β-胡萝卜素的衍生物，这两种能帮我们抵御蓝光对眼睛的伤害，防止视网膜损伤，抗氧化，有助于预防视网膜黄斑变性。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》中只对叶黄素给出了特定建议值，为10mg/d，富含它的食物有万寿菊、韭菜、苋菜、南瓜、菠菜、小白菜，其中万寿菊和韭菜含量最高，分别为18.74mg/100g、18.23mg/100g。

番茄红素，是类胡萝卜素的一种，它是成熟番茄中的主要色素，能赋予食物番茄般的红色。番茄红素具有抗氧化性，能帮助我们清除体内多余自由基，也能帮助我们身体抗炎，增强机体氧化应激能力，提高免疫力；还能保护心血管健康，降低血脂清除胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，也就是俗称的“坏胆固醇”。另外，以番茄红素制品为主的干预研究发现其对改善血压有一定作用，尤其是降低收缩压。欧美国家一些较大规模的前瞻性研究发现，体内番茄红素水平与心血管疾病，比如冠心病、脑卒中的发生风险呈负相关。也有一些研究提到，番茄红素的摄入对前列腺癌（特别是进展性前列腺癌）具有保护作用。我国成人番茄红素的特定建议值为15mg/d。富含番茄红素的食物有番茄、番石榴、西瓜、红葡萄柚、红辣椒、紫甘蓝等，最推荐的是番茄酱，含量为29.3mg/100g。

花青素、花色苷，这两种都能赋予食物颜色，比如红色、紫色、黑色、蓝色，只不过花青素的颜色会受到环境中pH的影响而改变。正因为花青素不稳定，所以在自然界中一般以花色苷的形式存在，花色苷要比花青素更稳定。花色苷具有抗氧化性，对自由基清除能力较强，还能抑制身体的炎症反应。饮食中摄入富含花色苷的食物，可以显著改善血脂紊乱并降低甘油三酯。此外，Meta的分析结果也表明，花色苷可明显改善青光眼、眼压过高和眼干燥症等眼部症状。我国对花色苷的特定建议值为50mg/d，富含它的食物有桑葚、杨梅、黑李子、蓝莓、紫甘蓝、山楂、紫苏、黑米、黑豆等，其中桑葚最为丰富，含量为668mg/100g。

叶绿素，绿油油的绿叶菜大多都含有丰富的叶绿素，很多绿色果肉的蔬果也含有叶绿素，这种成分也具有抗氧化性。并且，叶绿素还是镁的最主要络合物，所以富含叶绿素的食物，也都含有镁，颜色越深，镁元素的含量越高。流行病学调查表明，镁的摄入量和高血压呈明显负相关，补充镁能使血管张力和血管紧张性下降。并且，镁还有助于降低血清胆固醇浓度、降低血液中甘油三酯浓度、降低坏胆固醇以及升高好胆固醇的作用，可预防动脉粥样硬化的发生。富含叶绿素的食物有小白菜、小油菜、韭菜、猕猴桃等。

《中国居民膳食指南》中建议，水果每天要吃够200g~350g，也就相当于（“或”的关系）一两个苹果、两三个猕猴桃、两三个大橙子、八九个大草莓的量。至于蔬菜，《中国居民膳食指南》中建议我们每天要摄入不少于300g的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜要占1/2以上，如果每天能吃够500g更好。

此外，很多人一看每天需要摄入0.6斤~1斤蔬菜，一大堆的蔬菜，怎样吃够量？其实并不难，掌握7招就能让你吃够蔬菜。

三餐都要吃：在饮食结构上给自己定下规矩，每餐都必须得有蔬菜，这样才能更容易完成每天吃够300g~500g蔬菜的目标。

做熟了再吃：烹调蔬菜不仅是为了安全，也是为了吃得更多。虽然300g~500g的蔬菜在生重的情况下看起来不少，但做熟了还真不太多。蔬菜受热烹调后纤维会变软，变得软趴趴的，100g的绿叶菜做熟后也就不到1拳头，做熟的蔬菜每天吃够3至5拳头就好，相当于三餐中每餐1到1.5拳头蔬菜。

加餐也要吃：如果觉得自己正餐吃不够蔬菜，那就靠加餐来帮忙。平时上下午加餐时，也可以选择方便吃的西红柿、黄瓜等蔬菜作为加餐。

放在显眼的位置：不要把蔬菜放在冰箱最靠里侧的位置，不仅会冻伤蔬菜，也容易遗忘。通常情况下，打开冰箱门最显眼的那种食物更容易被选中吃掉。

让餐桌五颜六色：多选不同颜色的蔬菜，让它们一起出现在餐桌上，能从视觉上愉悦心情，促进食欲。

做成带馅的食物：在蔬菜的食用方法上，除了常见的清炒、凉拌，对于不喜欢直接吃蔬菜的小伙伴，可以做成带馅的饺子、包子最为可口，是增加蔬菜摄入的好方法。

喝蔬菜汁别扔渣子：如果实在是不喜欢直接吃蔬菜，那就打成果蔬蔬果汁（不去掉渣子），这也是增加蔬菜摄入的好方法。喝完记得及时漱口，维持口腔健康。

总之，对于选蔬果这件事，真得“好色”才行，多选深色蔬果，就能获得更多的营养加持。对于每天多吃蔬菜这件事其实也不难，花点心思就能搞定。

（公共营养师 薛庆鑫）

心理导航 XINLIDAOHANG

“焦虑的家长”与“沉默的孩子”

# 如何和孩子共同度过“难管的”青春期？

纳紫璇 本报记者 范文杰

最近看到一个很有趣的视频，感触很深。

视频中的网友说，3年前看电视剧《小欢喜》，大家的关注点都在主演身上。要么都被“问题学生”方一凡的父母对他的开明教育吸引，要么都在探讨学霸英子的妈妈对她的窒息式逼迫。可3年后再看《小欢喜》，却被剧中的配角王一迪母女俩圈粉。剧中的母女俩在家无话不谈，女儿王一迪什么话都会和妈妈讲，两人比朋友还像朋友。

评论区很多人都说，太喜欢这样的相处方式了，既舒服又幸福。也有很多人表示非常羡慕，希望自己和孩子，或者和父母之间也能这样和谐相处。

确实，在大多数人的印象中，青春期的孩子都离不开这几个词：难沟通、不听话、超叛逆。几乎每个父母谈起青春期都是剑拔弩张，如临大敌。为什么孩子总和我对着干？面对进入青春期的孩子，不少父母感到困惑。

此时的亲子关系该如何建设？孩子们又如何调整？记者采访了宁夏回族自治区宁安医院心理咨询治疗中心主任马欣荣。

## “焦虑的家长”与“沉默的孩子”

青春期背后的底层逻辑是什么？

“一到假期就躺着不起来，经常手机不离手，一批评孩子就和我们顶嘴，医生您看看孩子是不是有什么问题呀？”“孩子都这么大了，马上要中考了，整天还是吊儿郎当，一副事不关己高高挂起的态度，真是急死了。”……在马欣荣的心理咨询室，常常充斥着家长焦急的问询，而前来咨询的孩子却常常一言不发地低头玩手机。

“这恰恰代表了很很多家庭面临孩子青春期的亲子关系误区——家长说得太多，孩子说得太少。”在马欣荣看来，“青春期叛逆”背后的底层逻辑实际上是家长对于孩子突如其来作逆的抱怨，并不是褒义词，且具有一定的主观色彩，所谓“叛逆”的本质实际上是亲子意见上的分歧。

马欣荣介绍，中学阶段，孩子进入青春期，自我意识增强，无论是身体还是心理上，都出现了很大变化，这一时期也被心理学家称之为“心理性断乳期”，但与孩子茁壮成长成长的自我意识相对应的，却是家长仍将其视为孩子而施加的干预与制止。

“随着第二性征出现，孩子需要接纳自己身体的巨大变化，以及重新调整和自己角色的定位。与儿童期不同，孩子对于伙伴关系的理解更加深刻，情感变得更加细腻丰富，需要稳定的同伴关系，期望在同伴关系中被接纳、被认可。”马欣荣认为，

这一时期他们有了自己对事情的看法，且往往和家长的意见不同，这时他们需要家长的理解、支持或中肯的建议，而不再像小时候那样只是简单地听话和服从，在上述发育背景下，孩子容易出现脾气大、不愿意和家长交流、爱独处等种种被称为“叛逆”的行为。

除心理因素外，青春期面临的生理变化同样是导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示，不少来访家长认为，青少年可以控制自己的情绪，他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上，很多青少年都会经历这样一个过敏感又容易激动的阶段，这是因为这个时期人类脑内的杏仁核，表现得十分活跃。

“杏仁核是产生情绪、识别情绪和调节情绪，控制学习和记忆的脑部组织，是‘大脑的情绪中心’。”马欣荣说，杏仁核的活跃让孩子们的情绪转换非常快、表现欲也更为强烈，渴望用一些特别行为来突出自己。且青春期克制兴奋冲动的前额叶皮层发育还不成熟，有时还处于“关闭”状态，无法用理性压抑住自己的冲动，因此，青春期少年为了摆脱“控制”，会做出许多让人不可思议的行为。

## 如何帮孩子度过“难管的”青春期？

如何帮孩子顺利度过“难管的”青春期？

这是每一个家长的渴望。

大多数家长希望用自己的常识、阅历、人脉为儿女搭建捷径，帮助孩子躲避自己摔过的跟头和吃过的亏，却换来孩子的抑郁症或是摆烂，这让父母不解、茫然、委屈、愤怒又无计可施。“咨询中，我们发现，许多家长对孩子一些天真、不成熟的想法嗤之以鼻，孩子容易出脾气、不愿意和家长交流、爱独处等种种被称为“叛逆”的行为。

“很多家长希望经过心理咨询后，孩子就能听话懂事，爱学习，但如果这一切没有建立在良好亲子关系的基础上，是很难实现的。”在马欣荣看来，改善亲子关系最重要的，就是家长急需改变“我说的都是对的”这一想法，要尊重孩子，和孩子做朋友，给予孩子一定的自主权，不处处约束孩子，最好“有所管有所不管”，坚持自己的原则和底线，给予青少年足够的自主权和选择权，要允许他们拥有自己独立的人格，有自己的想法，有自己的样子，允许他们可以和父母完全不同。

曾在一本书中看到这样一段话：“和青春期孩子沟通，最忌讳上纲上线。父母把状态放轻松了，孩子的情绪就没那么紧张了。你越放松，他们就越容易把你视为‘自己人’。”“所以要多提‘建议’，少提‘意见’。这对于建立相互信赖的亲子关系同样具有帮助。”马欣荣建议，要为孩子探索人生提供必要的资源，特别是心理资源：包括孩子做选择时的必要建议，孩子面对困难时的鼓励和帮助，孩子遭遇失败时的情感支持。在亲子关系建设中，家长还应注意采用积极有效的沟通方式：不当众批评孩子，引导孩子表达自己的想法；在沟通时避免不良情绪宣泄，关注事实和问题本身。