

男性健康的“隐匿杀手” ——前列腺癌

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 刘晓楠

前列腺癌是一种发生在男性生殖系统中的恶性肿瘤，其起源于前列腺细胞，主要影响中老年男性的健康；目前在全球范围内男性恶性肿瘤发病率中居第二位，也是导致男性恶性肿瘤死亡的第五大原因。

我国前列腺癌的发病率虽然远低于欧美国家，但是随着近年来人民生活水平的提高，人均寿命慢慢延长，尤其是饮食习惯的改变，膳食中脂肪、蛋白质、胆固醇的摄入量逐步增加，前列腺癌的发病率逐年上升，目前已位列男性恶性肿瘤第六，同时也成了继肺癌、肠癌之后威胁我国男性健康的第三大“杀手”。

然而，前列腺癌早期的症状并不明显，而且容易与其他疾病相混淆，发现和诊断的时机都可能会被推迟，从而导致治疗被延误。因此，我们有必要来了解一下前列腺癌，通过知己知彼，努力做到不恐惧、不逃避。

一、什么是前列腺癌

前列腺位于男性盆腔内、耻骨联合后方，包绕尿道，在青春期后随着发育而慢慢变大；一旦发生恶变，就会形成前列腺癌。前列腺癌的发生发展受多种因素影响，其中年龄与前列腺癌之间的关系最为密切。在前列腺癌的早期，由于肿瘤起病较为隐匿，生长较为缓慢，不侵犯周围组织（如尿道），所以大部分前列腺癌患者无明显症状，少部分患者的症状可能与前列腺增生的症状相似，而两者同时存在的病例又非常常见。

除了类似前列腺增生的症状，患者还可能出现一系列排尿问题：①尿频。特别是夜间需要多次起床排尿。②尿急。突然感到尿急，难以控制。随着肿块的增长，逐渐会出现压迫症状。③压迫侵犯周围的器官（如膀胱、直肠等），出现开始排尿时费劲或者排尿中断（排尿困难）、便秘、会阴部疼痛等症状，甚

至血液可能出现在尿液中（血尿）或粪便中（血便）。进一步发展，如果前列腺癌出现转移，可能引起骨痛、背痛等；继续发展则会引起全身症状，出现全身乏力及体重减轻等表现，严重时可导致进行性贫血，影响患者的日常饮食及睡眠。

而当出现全身症状才来医院就诊时，前列腺癌很可能已经发展到了晚期。所以，前列腺癌也被称作男性健康的“隐匿杀手”。

二、前列腺癌如何确诊

经会阴前列腺穿刺或经直肠前列腺穿刺的病理检查，是前列腺癌确诊的关键。而检测血清前列腺特异性抗原（PSA）大于10 ng/mL，则是进行前列腺穿刺的绝对指征。对于血清PSA在4~10 ng/mL之间的患者需要密切观察，因为此时是前列腺癌判断的“灰色地带”。在观察期间，如果患者血清PSA水平有升高的趋势，或者PSA水平没有动

态变化,但患者情绪紧张、焦虑,有穿刺意愿,可以考虑进行穿刺。

对于中老年男性患者,只要直肠指检发现前列腺结节,或者B超、CT及磁共振成像(MRI)发现可疑病变,无论血清PSA值如何,都应该进行前列腺穿刺检查。

三、前列腺癌有哪些危险因素

(1) 年龄: 高龄是与前列腺癌最直接相关的危险因素。50岁以后前列腺癌的发病率显著升高,并且随着年龄增长还会继续升高,大约80%的病例发生于65岁以上的男性,对此大家应该高度重视。

(2) 家族史: 对于有前列腺癌家族史(如父亲或兄弟患有前列腺癌)的男性,应该从45岁开始定期检查和随访。

(3) 种族: 黑种人发病率最高,其次是白种人,黄种人发病率最低。

(4) 饮食习惯: 研究显示,饮食中摄入更多的奶制品和肉类与更高的患病风险有关,而摄入更多的鱼类或番茄制品与更低的患病率有关,这可能是红肉类在高温下烹饪促进了致癌物质的积累,导致前列腺癌发病风险升高;饮酒与前列腺癌发病率和死亡率有量效关系。

(5) 肥胖: 研究发现,肥胖男性前列腺癌发病风险比正常体重男性高几倍。这可能是因为肥胖男性体内的脂肪在代谢过程中产生的物质会改变激素环境,从而对血液中睾酮含量有一定影响。前列腺癌正是对睾酮过分依赖造成的。

(6) 脱发: 45岁时出现某种特殊形式脱发的男性,以后发生侵略

性前列腺癌的风险增加40%。

(7) 职业环境因素: 久坐不动、频繁接触化学物质等,可能与前列腺癌风险增加有关。

(8) 激素水平: 雄性激素水平较高的男性可能更容易发生前列腺癌。

(9) 吸烟: 戒烟可以降低前列腺癌的死亡率。

(10) 性行为: 目前国际上的研究结果不一致,但某些研究暗示性生活可能在很小的程度上影响前列腺癌的风险。性生活过少时,一方面前列腺液中的微生物与细菌会繁殖生长,加快前列腺疾病的发展,影响精液质量及性生活;另一方面,精液堆积在前列腺,会产生充血,尤其是在性冲动时,会阴部会产生坠胀感。

需要说明的是,具备以上危险因素并不意味着肯定会罹患前列腺癌,而是表示危险程度相对较高。了解这些危险因素很重要,可以帮助我们更有针对性地进行排查,从而早发现、早诊断、早治疗,将病变“扼杀”于萌芽时期,掌握主动权。

四、前列腺癌如何早期发现

做好前列腺癌的筛查工作至关重要,前列腺特异性抗原(PSA)检测结合直肠指检(DRE)有助于在早期识别前列腺癌。

(1) DRE: 由泌尿外科医生的“金手指”扣及前列腺大小、外形、有无不规则结节、肿块大小、硬度、扩展范围等。由于前列腺癌好发于外周带,即靠近直肠一侧,直肠指检有助于发现早期前列腺癌。

(2) PSA检测: PSA是由前列

腺上皮细胞分泌的一种蛋白质,是前列腺癌的重要标志物之一,已被广泛用于前列腺癌的筛查。如果PSA高于正常水平,则可能出现前列腺感染、炎症、肿大或者癌症。目前,PSA检测是前列腺癌筛查最常用的手段。

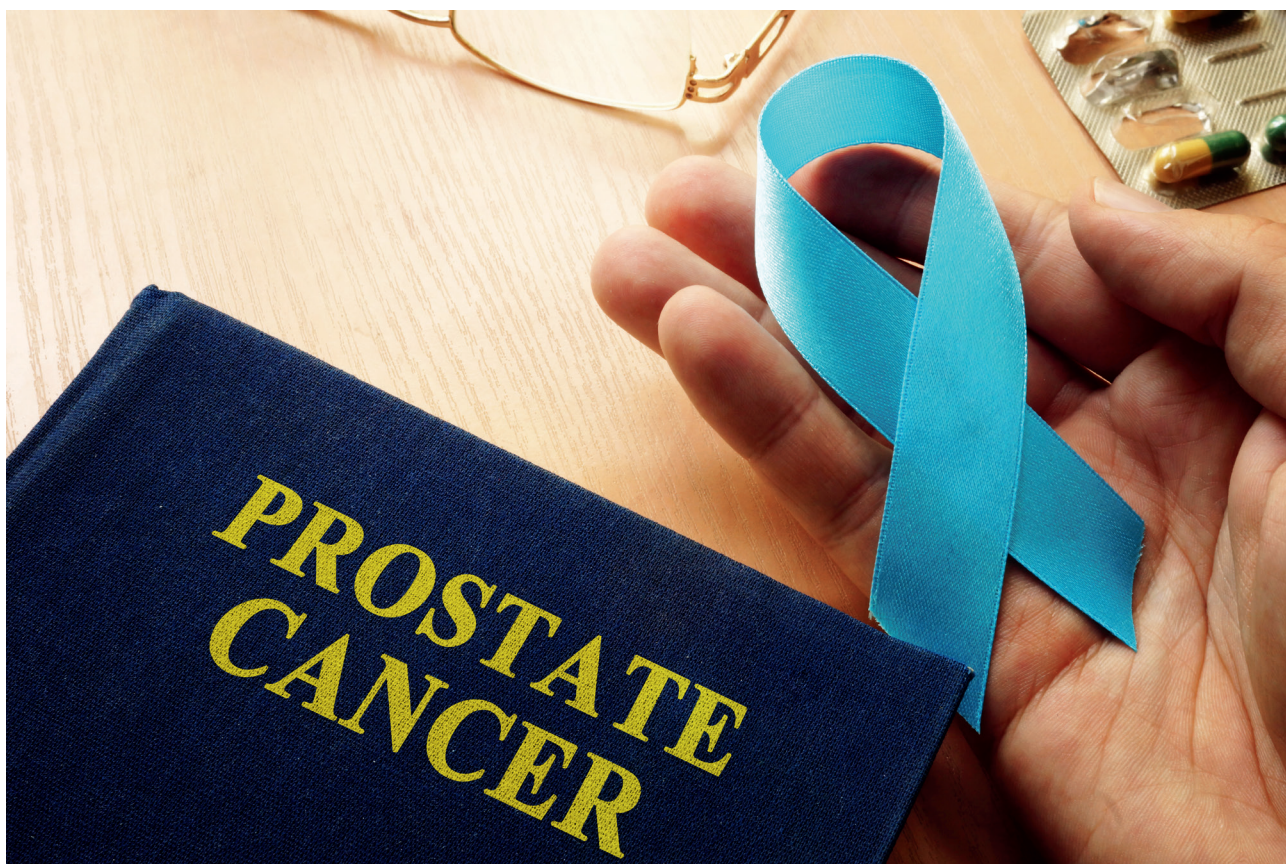
除此之外,前列腺癌的检查手段还包括:

——超声检查。经直肠超声检查是怀疑前列腺癌进行影像学检查的首推方法,其可以清楚地显示前列腺包膜有无异常隆起,以及腺体内有无异常病变、有无异常血流信号增多。

——前列腺穿刺活检。目前,前列腺穿刺活检是确诊前列腺癌的“金标准”。其是指在直肠B超的引导下先局部麻醉,然后通过细针在前列腺组织内穿刺9~16针(甚至更多针数)获取前列腺组织,再送到病理科进行病理检查,最终确认是否存在癌细胞。

——CT或MRI影像学检查。对于前列腺癌来说,CT检查唯一的目的是协助医生进行肿瘤的临床分期。MRI则可以对前列腺内的病灶进行识别定位。

——全身核素骨显像检查(SPECT)。医学研究已经证实,前列腺癌最常见的远处转移部位在骨骼,如腰椎等。静脉注射同位素后利用ECT设备进行全身骨扫描,通过放射性核素检测骨组织形态和代谢异常,可以发现和鉴别原发性/继发性骨肿瘤、骨折、坏死等。目前,该检查主要用于确诊前列腺癌患者的转移情况评估,从而更准确地判断病情。



五、前列腺癌如何预防

保护好男性的“生命腺”，一定要做到以下几点：

(1) 定期体检：45岁以上男性坚持定期体检，每2年检查1次血清前列腺特异性抗原，每年做1次直肠指检、B超检查前列腺。有前列腺癌家族史的更要重视年度体检。前列腺癌筛查是目前早期发现前列腺癌唯一且有效的手段。

(2) 健康饮食：均衡摄入大豆制品（豆腐和豆奶）、西红柿、石榴、绿茶、红葡萄、草莓、蓝莓、豌豆、西瓜、迷迭香、大蒜和柑橘等，补充维生素E。避免高热量、高脂、高糖食品。多食白肉，少食红肉。

(3) 提倡健康的生活方式，

养成良好的生活习惯：减少久坐，定期锻炼，增加运动，提高抵抗力与免疫力；避免长时间精神紧张，减少熬夜；保持适当体重，避免肥胖；不吸烟，不酗酒；提倡有规律的性生活；同时，多饮水、勤排尿，避免憋尿，避免对前列腺造成压迫。

六、前列腺癌如何治疗

前列腺癌最主要的治疗方式有四种：根治性手术、放疗、化疗、内分泌治疗。临床上，我们可以根据患者不同的肿瘤分期和身体状况，选择不同的治疗方式。

(1) 根治性手术（即前列腺癌根治术）适合早期局限性的肿瘤。

(2) 放疗适合早期局限性的肿

瘤，一般选择身体条件不佳、不能耐受手术的患者。辅助性放疗适合局部进展、区域淋巴结转移的患者。

(3) 化疗适合转移性前列腺癌，目前也开始应用于局部进展的前列腺癌。

(4) 内分泌治疗适合转移性前列腺癌，也可以作为其他治疗的辅助性治疗，以及用于不能耐受手术、放疗、化疗患者的治疗。

最后提醒大家：与其他癌症相比，前列腺癌的进展非常缓慢。只要我们提高警惕，养成良好的生活习惯，就能有效预防。从现在开始，关注身体发出的“信号”，积极生活，远离这个“隐匿杀手”。

家物与人