

吃红肉、饮酒、吸烟 前列腺癌发生率更高！ 专家：要重视每年一次的健康体检

泌尿系统被称为人体的“废物处理场”，一旦出了问题，不仅会严重影响生活质量，还会严重损伤身体健康，甚至危及生命安全。在泌尿系统的各种疾病中，泌尿系统肿瘤须格外引起注意。11月27日下午，宁波大学附属第一医院泌尿外科专家严泽军主任医师做客《甬上健康大讲堂》节目，向市民科普泌尿系统肿瘤和机器人手术的知识。



严泽军(左)做客《甬上健康大讲堂》。

吃了这个，嘴角上扬？ 医生：不提倡自行服用

“吃了逍遥丸，加班到半夜都能笑出声！”“吃了以后，心态平和很多，睡眠也好多了。”“吃了‘快乐药’，忍不住嘴角上扬。”“有人骂我我都能笑着跟他讲道理。”……

近日，一款叫“逍遥丸”中成药在社交平台火了起来，不少网友发帖声称吃了“逍遥丸”能够舒缓焦虑、平复心情。不少陪家长称吃了后陪孩子写作业不再鸡飞狗跳，而是母慈子孝。

逍遥丸真是神奇的“快乐药”？自行购买服用逍遥丸，是否存在安全隐患呢？记者采访了宁波大学附属第一医院中医科朱可奇主任中医师。

朱可奇介绍，逍遥丸是一种非处方中成药。逍遥丸源自宋代医籍《太平惠民和剂局方》中的一个经典方剂，当时不叫逍遥丸，而叫逍遥散。这个方剂是从张仲景《伤寒杂病论》的柴胡桂枝汤延伸而来，历史悠久。

她介绍，现代人生活压力大、精神紧张、睡眠不好等都可能引起肝气郁结，表现形式多样。比如，常见的消化系统症状有胸肋部胀满胀痛、暖气；神经系统症状有偏头痛等；呼吸系统症状有干咳、咽干等；还会表现为郁郁寡欢、多思多虑等。针对肝气郁结所导致的病证，逍遥丸可以帮助疏解肝郁、调养脾胃、养血柔肝，确实有改善情绪的作用。

需要注意的是，中医讲究辨证治疗。抑郁，情绪低落可以分为肝郁气滞、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚等证型，不是所有的证型都用逍遥丸治疗。肝气郁结适合服用逍遥丸，肝郁气滞更适合服用柴胡疏肝散，心脾两虚更适合归脾丸之类的药物。

朱可奇表示，她较少给患者直接开逍遥丸的成品丸剂，基本采用汤剂。这样，可以根据患者的具体情况，在基础药方上做适当调整。比如，患者情绪容易波动，多梦易醒，则在基础药方上添加龙骨、灯芯、淮小麦等宁心安神的中药；比如患者是易怒，有黄褐斑的女性，则可以酌情添加玫瑰花、白芷、茯苓等。

“我也看了网友的一些心得，可能是心理作用，以至于夸大了药品的效果。”朱可奇说，逍遥丸的药性比较平和，原理是通过疏肝理气来调整身体，从而达到改善情绪的作用。从服用药品到发挥效果，一般要1周以上的时间，不会有立竿见影的效果。自行随意服用，很可能起不到治疗的效果并有副作用。因此，不提倡自行购买服用。

记者 王颖 通讯员 庞赞

1 泌尿系统肿瘤早期症状普遍不明显

泌尿系统肿瘤主要包括哪些类型？严泽军介绍，泌尿系统的恶性肿瘤主要包括前列腺癌、肾癌、膀胱癌这三大类。

“泌尿系统恶性肿瘤的一个共同点是早期症状不明显，一旦出现症状，往往肿瘤已经进展到了中后期。”比如，当患者出现血尿、疼痛、肿块这3个肾癌典型症状，说明肿瘤往往已经进展到中晚期了。

近年来，泌尿系统肿瘤的发病率持续增高。哪些人群更容易得泌尿系统肿瘤呢？严泽军介绍，泌尿系统肿瘤和遗传、吸烟、肥胖、饮食习惯、遗传等因素相关。

比如，生活习惯的改变是导致前列腺癌发生的主要因素之一。有研究发现长期喜欢吃红肉（包括牛肉、羊肉、猪肉等）的人

群，前列腺癌的发病率要高于长期吃白肉的人群。长期饮酒，每天平均饮酒量超过100克的人群，前列腺癌的发生率是不饮酒人群的2-3倍多。

比如，吸烟作为一个高危因素和膀胱癌的发生存在密切联系，长期接触染发剂、烷化剂也会增加膀胱癌的患病率。男性膀胱癌的发生率是女性的3-4倍。

2 手术机器人让泌尿系统手术更安全

如果不幸得了泌尿系统恶性肿瘤，有哪些治疗手段呢？严泽军介绍，目前主要治疗方法有手术根治、药物治疗、放射治疗、化学治疗等，医生会根据患者的实际情况，制定治疗方案。

直播中，很多观众对泌尿系统的机器人手术感兴趣。严泽军告诉大家，2021年11月27日，该院引进了宁波目前唯一一台达芬奇手术机器人。两年里，泌尿外科已经用达芬奇机器人做了近900例手术。

手术机器人怎么工作呢？严泽军介绍，手术机器人是个约定俗成的说法，严格意义上应该称之为协助外科医生进行手术的机器人。手术机器人主要由操控台、机械臂和成像系统组成。医生用机器人做手术，有点像开车一样，手术过程中

要手脚并用。开车时，通过操控方向盘来控制车轮；手术时，通过操控操作杆来控制机械臂。

和普通的开放手术、腔镜手术相比，机器人手术有哪些优势呢？严泽军介绍主要有三大优势：一是机器人手术可以让术者的视野达到3D效果，放大效果达到15-20倍，更立体、真实、清楚的视野能让医生在手术切除和功能保护上达到更好的平衡；二是机器人的机械手更灵活，最高可旋转720度，让手术的便利性和安全性大大增加；三是可以过滤掉术者手部轻微的颤抖，让操作更加精准、稳定。

此前，严泽军接诊了一个50多岁的患者，肾脏肿瘤直径超过10厘米，腔静脉有癌栓，多家医院认为无法手术，建议用药物进行保守

治疗。综合判断后，严泽军认为可以通过机器人手术来切除原发病灶，去除癌栓，让患者获得更长的存活时间。他介绍，在腔镜手术和开放手术的情况下，由于位置特殊，腔静脉缝合很困难。机械臂720度旋转，让手术操作更精准。上个月患者来复查，表示自己刚从新疆旅行回来，身体很不错。

严泽军介绍，前列腺和膀胱分别在腹腔的最深处，手术机器人也可以大显身手。前几天的一次手术中，他需要用回肠给患者“再造膀胱”，让患者可以正常排尿。如果在腔镜下做手术，需要7个小时左右，对肠道干扰较大，患者可能需要2周时间才能出院。在机器人的辅助下，手术时间大大缩短，患者也得以更快更好恢复。

3 如何预防泌尿系统肿瘤

如何预防泌尿系统肿瘤？严泽军介绍，首先要注意养成健康的生活方式，比如尽量不抽烟、少喝酒；其次，要定期筛查，尤其要重视每年一次的健康体检。

以肾脏肿瘤为例，每年一次B超，就能起到较好的效果。该院泌尿外科每年都会做20多例肿瘤直径

在一厘米以下的肾肿瘤切除手术。

对于膀胱肿瘤，每年可以通过常规体检中的尿常规检查明确是否存在镜下血尿。如果有血尿，可以通过后续检查来排查是否患膀胱癌。

对于前列腺肿瘤，筛查也非常方便。他建议年龄在50周岁以上或45周岁以上有前列腺癌家族史

的男性朋友，每年可以进行一次血清PSA检查。检查挺方便，在门诊抽一次血，2-3个小时后出结果。如果筛查数值超过正常值，医生会安排磁共振检查或穿刺活检，将PSA筛查与影像和病理结果相结合，可以明确疾病的发展程度。

记者 王颖 通讯员 庞赞