

远离“隐形伤害” 守护膀胱健康

膀胱,作为人体重要的储尿、排尿器官,在日常代谢中承担着关键作用。一旦膀胱出现病变,不仅会引发尿频、尿急、血尿等不适,严重时还可能面临切除膀胱、终身佩戴尿袋的困境,极大影响生活质量。如何科学呵护膀胱?出现哪些信号需要警惕肿瘤风险?保不住膀胱就只能“全切”吗?潍坊市人民医院泌尿外科医学中心主任乔梁为大家科普膀胱养护知识。

□本报记者 常方方

不良习惯伤膀胱 这些行为趁早改

乔梁介绍,膀胱健康与生活习惯息息相关,很多看似平常的举动,长期下来都会对膀胱造成慢性损伤。首先,长期憋尿是最常见的“伤膀胱元凶”。尿液中含有代谢废物和细菌,长时间滞留膀胱,会反复刺激膀胱黏膜,降低黏膜抵抗力,不仅容易诱发膀胱炎、尿道炎,还会导致膀胱逼尿肌功能受损,出现排尿无力、尿不尽、尿频等问题。

其次,饮水不足、尿液浓缩也会加重膀胱负担。每日饮水量过少,尿液浓度升高,有害物质无法及时排出,持续刺激膀胱黏膜,增加病变风险。此外,长期久坐、熬夜、酗酒、常吃辛辣刺激食物,以及吸烟,都会影响泌尿系统血液循环,削弱膀胱防御能力,成为膀胱疾病的“诱因”。

还有不少人不注意个人卫生,女性尿道短且直,距离肛门较近,经期、产后不注意清洁,容易引发尿路感染,反复炎症刺激会增加膀胱黏膜病变概率;男性前列腺增生患者,排尿不畅、残余尿增多,也会间接损害膀胱功能。

无痛血尿别忽视 可能是膀胱肿瘤的“预警信号”

“膀胱肿瘤,尤其是尿路上皮癌,早期症状并不典型,但有一个典型信号值得所有人警惕——无痛性肉眼血尿。”乔梁强调,与尿路感染引起的血尿伴随尿痛、尿频不同,膀胱肿瘤导致的血尿,往往没有任何疼痛感,尿液颜色呈洗肉水色或鲜红色,可自行缓解或消失,正因如此,很多患者误以为“好了”,从而延误诊治。

除了血尿,尿频、尿急、排尿困难、下腹部坠胀不适也可能是膀胱病变的信号。尤其是中年以上人群,出现不明原因的无痛血尿,一定要第一时间到泌尿外科就诊,通过膀胱镜、泌尿系CT、病理活检等检查明确诊断,早发现、早干预是提升疗效、保留膀胱功能的关键。

临床中,不少患者确诊膀胱肿瘤后,最担心的就是“要切膀胱”。传统治疗中,对于肿瘤多发、瘤体较大、恶性程度较高的高级别尿路上皮癌,全膀胱切除术是常用方案,但手术创伤大,术后需佩戴尿袋,对患者心理、生活质量影响极大。很多患者保膀胱意愿强烈,却因担心肿瘤复发而陷入两难。

精准治疗破难题 保膀胱治疗让患者“两全其美”

针对这一临床痛点,潍坊市人民医院泌尿外科团队依托精准诊疗技术与前沿治疗方案,成功突破传统治疗局限,为众多膀胱肿瘤患者实现“既清除肿瘤,又保留膀胱”的目标。近期,科室就为一名中年女性高级别尿路上皮癌患者,成功实施保膀胱综合治疗,让患者在彻底清除肿瘤的同时,保留了正常排尿功能,回归正常生活。

该患者因无痛肉眼血尿就诊,检查发现膀胱内两处肿瘤,最大直径约4厘米,病理确诊为高级别尿路上皮癌,恶性程度较高。考虑患者基础疾病多、身体条件复杂,且保膀胱意愿强烈,团队通过多学科会诊,结合病理免疫组化、靶点检测结果,制定了靶向联合免疫的前沿治疗方案,先通过药物精准打击肿瘤,待肿瘤缩小后,再通过微创手术彻底清除病灶。

乔梁表示,相比传统全切手术,保膀胱综合治疗依托精准病理评估、个体化方案制定,在保证肿瘤根治效果的同时,最大限度保留器官功能,真正实现“治病”与“保生活质量”兼顾,为同类患者带来希望。

呵护膀胱,从细节做起。乔梁提醒市民,守护膀胱健康,预防远大于治疗。日常生活中,养成不憋尿、注意个人卫生等小习惯,远离膀胱伤害。



名医档案



乔梁:临床医学博士,美国加州大学(UCSF)博士后,潍坊市人民医院泌尿外科医学中心主任,主任医师,首都学者特聘专家。兼任中国医师协会泌尿外科医师分会委员、中国医促会泌尿男性生殖医学分会委员、世界华人泌尿外科医师协会委员兼副秘书长、山东省医学会泌尿外科分会第九届委员会委员、山东省抗癌协会泌尿男生殖系肿瘤分会副主任委员、潍坊市抗癌协会泌尿男生殖系肿瘤分会主任委员、潍坊市医学会泌尿男生殖系肿瘤多学科联合委员会主任委员。

擅长:泌尿系肿瘤的微创治疗,尤其是机器人辅助腹腔镜膀胱切除、前列腺切除术等。

坐诊安排:潍坊市人民医院泌尿外科医学中心(周一全天)。



健康是民生之本,也是幸福之基。为普及科学健康知识,传递权威医学理念,本报健康版推出《名医话健康》栏目,诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等,聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点,用通俗易懂的语言,讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防,从科学用药到康复指导,我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活,为健康保驾护航。如果您深耕临床一线,乐于科普传播,欢迎扫码进群,以专业知识守护健康,用医者仁心温暖市民。

微塑料的伤害 有氧运动能抵御吗

本报综合消息 我们正生活在一个被塑料包裹的时代。肉眼可见的塑料垃圾只是冰山一角,更隐蔽的威胁来自“微塑料”——直径小于5毫米的塑料颗粒,最近因与癌症的关联而令人瑟瑟发抖。在微塑料的细分类中甚至还有“纳米塑料”,这些直径小于1微米的颗粒可以轻易穿透细胞膜,潜入人体器官。近期,一项研究为这场微观战争带来了一丝曙光:科学家发现,坚持有氧运动或许能在一定程度上帮助我们对抗微塑料的侵害。

科学家选择了直径更小的纳米塑料以及一种特殊的“模特”——斑马鱼。斑马鱼的基因与人类高度相似,且身体透明便于观察,这使它们成为毒理学研究中的常客。在21天时间里,雌性斑马鱼被暴露在聚苯乙烯纳米塑料中(一次性容器、食品包装等常用原料)。与此同时,一部分鱼缸里加装了微型水流装置,迫使鱼儿不得不持续游动,模拟适度的“有氧运动”;另一部分则作为对照组,安静生活。

结果,那些“躺平”且只喝塑料微粒的小鱼相当凄惨。研究发现,纳米塑料一旦被摄入,就能轻易穿透消化道屏障,并在肝脏、心脏、大脑,尤其是卵巢中大量积聚。鱼类的卵巢内充满了颗粒状结构,伴随着剧烈的氧化应激反应、卵泡细胞死亡以及生殖激素的紊乱。这些小鱼还出现了明显的焦虑迹象。在水箱实验中,它们失去了探索的勇气,表现出类似人类抑郁的行为,体内的应激激素水平飙升。

然而,那些被迫每天“健身”的小鱼却展现出了一定的韧性。与不运动的同伴相比,有氧运动减轻了纳米塑料的各项“攻击”,甚至也改善了它们的精神状态。

过度消杀 可能催生“超级细菌”

本报综合消息 你是否常备抗菌洗手液、消毒湿巾,认为这样才能彻底守护自己和家人健康?一个国际科学家团队发出最新警告:这些“灭菌”利器,很可能正在幕后悄然助长一场更危险的危机:抗生素耐药性(AMR),催生一连串抗生素都奈何不了的“超级细菌”。

我们使用的抗菌洗手液、洗衣消毒液,甚至某些纺织品中,常常添加了一类叫作“季铵盐化合物”或“氯二甲酚”的广谱杀菌剂。它们就像化学花园中的“除草剂”,本意是消灭“杂草”。然而,当这些化学物质随着洗碗水、洗衣废水涌入下水道,并进入自然环境后,故事就发生了反转。

科学家指出,环境中残留的这些杀菌剂,无形中为细菌设置了一场“生存压力训练营”。在并非致命剂量的化学物质包围下,弱小细菌被淘汰,而那些恰好携带耐药基因的强壮细菌则存活下来并大量繁殖。更令人担忧的是,幸存的细菌在压力下还可能“互通有无”,交换耐药基因,进化出更强的本领:不仅不怕原来的杀菌剂,连化学结构相似的救命抗生素也一并抵御了。这种现象被称为“交叉耐药性”。这就好比为了驱赶几只苍蝇,不断在房间里喷洒一种新型杀虫剂。结果苍蝇没灭光,反而筛选出了不怕这种药,甚至也不怕其他杀虫剂的“超级苍蝇”。届时,当真正的虫害暴发时,我们将无计可施。

科学家表示,全球应对耐药性的策略一直紧盯医院和农场,却忽视了每日从数百万家庭下水道中源源不断流出的“训练营”。这些化学物质在环境中持续存在,为细菌提供了完美的“练兵场”,让它们变得越来越难对付。

事实上,包括世界卫生组织在内的权威机构早已明确:对普通公众而言,用普通肥皂和流水洗手,在预防疾病传播方面,与使用抗菌肥皂同样有效,且后者并未带来额外的健康益处。相反,抗菌肥皂推动耐药性发展和可能的环境毒性,值得警惕。