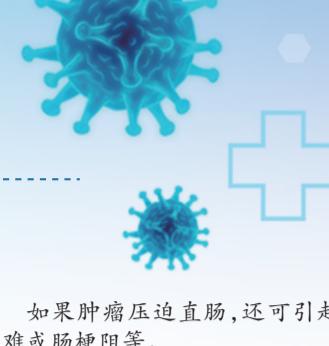




# 美国前总统拜登确诊患恶性前列腺癌

中国专家说：治疗方案有多种，可以过上相当正常的生活



当地时间5月18日，根据美国总统拜登办公室发布的一份声明，拜登被确诊患有恶性前列腺癌，癌细胞已扩散至骨骼。声明指出，拜登上周因泌尿系统症状加剧而新发现一个前列腺结节，医生在进一步评估后于16日诊断拜登患有前列腺癌。“虽然这是一种更具侵袭性的癌症，但这种癌症似乎对激素敏感，因此可以进行有效治疗。”声明称。



## 它是全球男性第二大常见的肿瘤

现年82岁的拜登及其家人“正在与他的医生共同探讨治疗方案”。前列腺癌可以根据细胞在显微镜下的形态进行分级，这种分级被称为“格里森评分”。评分采用1到10的等级来衡量癌细胞与正常细胞的对比情况。拜登办公室表示，拜登的格里森评分为9分。对此，美国泌尿肿瘤学专家称，这表明拜登的癌症属于侵袭性最强的范围。“前列腺癌非常常见。”美国奥兰多健康中心泌尿科医生贾明·布拉姆巴特(Jamin Brahmbhatt)表示：“随着年龄的增长，大多数男性的前列腺都会存在少量癌细胞。”数据显示，前列腺癌是全球男性第二大常见的肿瘤类型，大约有1/9的男性在生活中会被诊断为前列腺癌。

## 像糖尿病等慢病一样周期长

“前列腺癌相比其他恶性肿瘤而言，病情发展缓慢，病程较长，这也使得前列腺癌可

以根据细胞在显微镜下的形态进行分级，这种分级被称为“格里森评分”。评分采用1到10的等级来衡量癌细胞与正常细胞的对比情况。拜登办公室表示，拜登的格里森评分为9分。对此，美国泌尿肿瘤学专家称，这表明拜登的癌症属于侵袭性最强的范围。“前列腺癌非常常见。”美国奥兰多健康中心泌尿科医生贾明·布拉姆巴特(Jamin Brahmbhatt)表示：“随着年龄的增长，大多数男性的前列腺都会存在少量癌细胞。”数据显示，前列腺癌是全球男性第二大常见的肿瘤类型，大约有1/9的男性在生活中会被诊断为前列腺癌。

刘明补充道，我国有20%—30%的患者在初诊时已经发生转移，导致我国转移性前列腺癌五年生存率不到50%。但专家表示，即使是高危前列腺癌患者也可以过上相当正常的生活，并拥有良好的生活质量。除了格里森评分外，血液前列腺特异抗原水平、影像学检查和活检结果等因素，对于确定癌症可能的发展方向以及最佳治疗方案也很重要。“前列腺癌的治疗方案有多种，应视患者的具体情况进行个性化诊疗，也可能采取多种疗法的联合，例如激素疗法、化疗或放疗。”

## 曾经推动“癌症登月计划”

2015年，拜登的长子博因罹患脑癌去世，年仅46岁。2022年，拜登将“癌症登月计划”列为政府的优先事项之一，目标是在未来25年内将癌症死亡率减半，这项计划延续了他担任副总统期间为应对癌症所做的努力。2023年2月，81岁的拜登在担任总统期间，曾切除了胸部的癌性皮肤组织。此外，拜登在就任总统前还通过莫氏手术(Mohs surgery)切除了几处非黑色素瘤的皮肤癌。

在担任总统期间，拜登的健康状况一直是选民最关心的问题。他在2024年2月的体检中获得可继续竞选公职的“健康证明”。然而，拜登在去年6月的大选辩论中表现糟糕，其任职业能饱受外界质疑，并在党内高层和民主党议员的广泛压力下放弃连任。

据央视

## 前列腺癌会释放4个信号

早期前列腺癌一般无明显症状，一部分患者甚至是在因其他原因接受前列腺手术时才发现的。当前列癌出现症状时，通常会有以下表现：

### 1 尿频、尿急

可出现夜尿增多、尿频、尿急等症状，这些表现与前列腺炎、良性前列腺增生相似，容易误诊或漏诊。

### 2 压迫症状

随着病情进展，前列腺癌可能出现压迫症状，如排尿困难、尿线细、射程短、尿流缓慢、排尿不尽等。

## 保护前列腺的5个行为

遗传是前列腺癌的重要危险因素，但积极调整生活方式对预防前列腺癌和增生等病变，同样重要。

### 1 每天喝够3瓶水

每天喝水至少1500毫升，白天尽量两三个小时排一次尿。

### 2 喜欢吃蔬菜

有研究显示，每周摄入小于14份蔬菜的男性，比摄入28份或以上蔬菜的男性，前列腺癌的风险更高。

### 3 坚决不憋尿

憋尿会对前列腺产生挤压，使其持

续充血，还会影响膀胱壁的弹性。所以，请把“不憋尿”刻进脑袋里。

### 3 局部疼痛

前列腺癌骨骼转移比较常见，骨盆和腰椎是早期转移常见的部位，表现为持续、剧烈的腰、背、髋部疼痛及坐骨神经痛，甚至出现骨折、贫血等。

### 4 性功能异常

除上述表现外，还可能出现性功能异常。

如果肿瘤压迫直肠，还可引起排便困难或肠梗阻等。

### 4 能站会儿就别老坐着

持续坐姿最好不超过50分钟。平时推荐跑步、跳绳、打篮球等运动，可使腹腔脏器有力度地刺激“按摩”前列腺，改善血液循环。

### 5 果断戒酒

很多男性都有这样的体验，大量饮酒后，明明憋了很多尿、但是一点都尿不出来。这是因为大量酒精会刺激前列腺，引起肿胀，加上辛辣的下酒菜，让原本脆弱的前列腺更加雪上加霜。

# 今天没出汗，可以不洗澡吗？答案出乎意料

夏天到了，又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候，浑身黏乎乎的感觉简直不要太难受。出汗了要洗澡，清爽又舒服，这是大家都知道的基本共识，那如果今天没有出汗，还要不要洗澡呢？

先说答案，即使没有明显出汗，我们建议夏天最好可以每天洗一次澡。

## 为什么不出汗也建议洗澡？

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺。以手掌和脚掌为例，每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小)，就有250个到550个的汗腺。当我们在运动、高温环境或情绪激动时，皮肤的汗腺就会分泌汗水，然后通过蒸发、散热来调节体温，避免身体过热。这时候的汗，大家能明显感觉出来。

但其实，即使感觉不出来时，我们也

会分泌汗液，只是量少而已。

夏天到了，又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候，浑身黏乎乎的感觉简直不要太难受。出汗了要洗澡，清爽又舒服，这是大家都知道的基本共识，那如果今天没有出汗，还要不要洗澡呢？

先说答案，即使没有明显出汗，我们建议夏天最好可以每天洗一次澡。

为什么不出汗也建议洗澡？

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺。以手掌和脚掌为例，每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小)，就有250个到550个的汗腺。当我们在运动、高温环境或情绪激动时，皮肤的汗腺就会分泌汗水，然后通过蒸发、散热来调节体温，避免身体过热。这时候的汗，大家能明显感觉出来。

但其实，即使感觉不出来时，我们也

会分泌汗液，只是量少而已。

夏天到了，又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候，浑身