

肿瘤预防大讲堂

吸烟、久坐、憋尿
小心诱发
膀胱癌

吸烟、久坐、憋尿、喝水少、熬夜等不良生活习惯容易诱发尿路感染、慢性前列腺炎等泌尿系统疾病，甚至可能引发膀胱癌、前列腺癌、肾癌等泌尿系统肿瘤。每年6月16日是我国“6·16泌尿健康日”，为呼吁公众重视泌尿健康，主动学习泌尿健康防治知识，关心自身泌尿健康，市中区肿瘤医院腹部肿瘤外科主任、副主任医师丁安为大家解读泌尿系统最常见的恶性肿瘤——膀胱癌。



丁安 医院供图

什么是膀胱癌？

据世界卫生组织统计，2018年我国膀胱癌发病率居恶性肿瘤的第16位，其发病率随年龄增长呈增加趋势。研究数据显示，2016年中国膀胱癌新发患者人数为7.7万人，到2020年增长到8.6万人，期间复合年增长率为2.68%。

丁安介绍，膀胱癌是一种起源于膀胱的恶性肿瘤性疾病，可发生于任何年龄，但多发生于50岁以上人群，男性发病率是女性患者的3~4倍。膀胱癌根据不同组织来源可分为膀胱尿路上皮癌、膀胱鳞癌、膀胱腺癌、膀胱肉瘤等，其中尿路上皮癌是膀胱癌最常见的病理类型，占膀胱癌所有病理类型发病率的90%以上，通常所说的膀胱癌就是指膀胱尿路上皮癌。

这些症状可能是膀胱癌

大多数患者以肉眼血尿为首发症状，通常表现为无痛性、间歇性、肉眼全程血尿，有时也可为镜下血尿。血尿可能仅出现1次或持续1天至数天，可自行减轻或停止，血尿开始时间间隔较长，随疾病进展，间隔期越来越短。可自行停止，也可应用消炎药物后缓解。丁安提醒，有时患者服药后症状缓解，血尿症状也有可能自行消失，往往给患者“病愈”的错觉。但不能因此放松警惕，如果病情延误到晚期，肿瘤肿大堵塞膀胱出口，会导致排尿困难，最终引起肾功能衰竭。

其次，膀胱刺激症状是膀胱癌的第二常见临床特征。长在膀胱颈或靠近膀胱颈、膀胱三角区或肿瘤累及到前列腺的肿瘤，容易引起排尿困难，大块脱落的肿瘤坏死组织、血块等也可阻塞膀胱颈引起症状，当症状程度加重时可导致尿潴留的出现。此外，输尿管口旁的肿瘤或肿瘤浸润阻塞输尿管口，可引起输尿管扩张和肾积水，出现腰部酸痛不适的症状，梗阻时间长、程度严重或双侧输尿管受累时会导致肾功能受损，出现肾功能不全的症状。

膀胱癌的病因

“吸烟是目前最为肯定的膀胱癌致病危险因素。”丁安表示，关于膀胱癌的病因，既有内在的遗传因素也由有外在的环境因素，目前较为明确的一大致病危险因素是吸烟，30%~50%的膀胱癌由吸烟引起，吸烟可使膀胱癌危险率增加2~6倍，随着吸烟时间的延长，膀胱癌的发病率也明显增高。

长期接触工业化学产品的职业暴露是膀胱癌的第二大致病危险因素，包括染发剂、橡胶、铝制品、塑料、煤焦油、沥青等会产生芳香胺类化学物质的工业制品。现已证实苯胺、二氨基联苯、2-萘胺、1-萘胺都是膀胱癌的致癌物，约20%~25%的膀胱癌是由职业暴露因素引起的。

其他可能的致病因素包括慢性感染、应用化疗药物、盆腔放疗史、长期饮用砷含量高的水和染发等。

如何治疗膀胱癌？

“如果45岁以上人群，尤其是男性出现了无痛性肉眼血尿症状，极有可能是膀胱癌，应尽早前往正规医院的泌尿外科就诊，首选检查方案为尿常规检查和泌尿系彩超，膀胱镜及病理活检是诊断膀胱癌的金标准。”丁安表示，膀胱癌的治疗采用以手术为主，联合其他治疗方式的综合治疗，对于早期非转移性膀胱癌一般采取手术治疗为主。对于晚期转移性膀胱癌患者则以化疗、免疫治疗等全身治疗方案为主。

在临床上可将膀胱癌根据局部肿瘤浸润深度分为非肌层浸润性膀胱癌(NMIBC)和肌层浸润性膀胱癌(MIBC)，依据分期分级及全身情况采用个体化治疗方案。非肌层浸润性尿路上皮癌患者多采用经尿道膀胱肿瘤电切术，术后用膀胱灌注治疗预防复发。肌层浸润性尿路上皮癌和膀胱鳞癌、腺癌患者多采用全膀胱切除术治疗，有些患者可以采用膀胱部分切除术治疗。

如何预防膀胱癌？

想要预防膀胱癌，须尽量远离各种与膀胱癌相关的危险因素，首先要规避的就是吸烟，包括电子烟等各种形式的吸烟。吸烟是明确的可以导致膀胱癌的因素之一，但是可以通过改变个人习惯就能避免的危险因素。

对于存在职业暴露的人群，在作业时尽量做好防护措施，减少各类致癌化学品的接触，建议将膀胱镜检查作为相关职业人群的常规体检项目；另外，因为个人喜好而经常接触到颜料、染发剂等物质的人群，同样需要做好防护，减少暴露。

此外，日常生活中大量饮水，尿液冲洗作用可能减少有害物质在膀胱内的停留时间，从而降低患癌风险。健康的生活方式，合理的饮食结构和良好的心态对于预防癌症都有着积极的作用。

记者 王倩