



报道 | 林弘谕  
limhj@sph.com.sg

体检报告上，看到某个器官出现细胞增生，心里总会咯噔一下，这是否是癌症前兆？增生，就一定等于生病吗？

人体细胞分裂原属正常，细胞增生是指体内细胞通过分裂等方式增加其数量的过程，这是机体生长、发育、组织修复和维持正常功能的基础。但是，在病理状态下，如炎症、激素紊乱或某些致癌因素刺激下，细胞会出现形态异常或失控而过度增生，导致组织或器官体积增大，这可能是肿瘤形成的前期表现。

随着全球老龄化加剧，良性前列腺增生已成为中老年男性最常见的进展性疾病之一。良性前列腺增生，哪些症状往往会被患者忽视？为什么许多男性会拖延就医？目前有哪些可选治疗方案？良性的增生和恶性的肿瘤的区别在哪里？

### 与衰老密切相关

除了前列腺增生，乳腺增生、子宫内膜增生和骨质增生等，也常困扰患者；尤其是乳腺增生，40至49岁女性的检出率最高，约45%。

作为中医调理，平日如何通过食疗，预防前列腺增生、乳腺增生和骨质增生？

国立大学医院泌尿科顾问医生陈维靖受访时说，良性前列腺增生的特征是包围尿道的前列腺发生非癌性增大。压迫尿道，导致尿流变细、频繁如厕或排尿不尽，夜尿症也属常见。这一过程与衰老密切相关，主要由于男性随着年龄增长而发生的长期激素变化所致。近半数50多岁和60多岁男性，会患上良性前列腺增生，而80多岁男性的患病率则升至约80%至90%。



陈维靖医生说，近半数50多岁和60多岁男性，会患上良性前列腺增生，年龄越大，患病率越高。（受访者提供）

面对上述出现的症状，许多患者误以为是衰老过程中不可避免或“正常”的不便，因而加以忽视。如能得到及早处理，对于预防长期膀胱负担加重及更严重的并发症至关重要。

陈维靖医生说：“男性可能会因社会偏见、羞耻感以及认为这些变化仅是衰老不可避免的后果等误解，而推迟就医。”此外，由于此类症状往往在多年间缓慢发展，患者会逐渐适应这些症状。

研究表明，由高血压、肥胖、糖尿病和高血脂症构成的代谢综合征，与尿路症状风险增加有关。尽管其确切机制仍不明确，但采取有益心脏健康的生活方式，保持体重平衡以及生活活跃，有助于控制症状并改善整体泌尿系统健康。

### 治疗选择多样化

目前，良性前列腺增生的疗法多样化，从调整生活方式和药物治疗，到更具创新性的微创手术疗法（MISTs）。水蒸气疗法、前列腺尿道悬吊术及支架置入术等，不仅能有缓解症状，且恢复时间更短，性功能副作用的风险也更低。尽管如此，作为数十年金标准的经尿道前列腺切除术（TURP）等传统手术，



采取有益心脏健康的生活方式，保持体重平衡以及生活活跃，有助于改善整体泌尿系统健康。（iStock图片）



# 身体增生似癌非癌

## 治疗控制好好相处

在炎症、激素紊乱或致癌因素刺激下，细胞可能异常失控增生，导致组织或器官肿大，前列腺肿大最为常见。（iStock图片）

前列腺增生、乳腺增生、子宫内膜增生、骨质增生……这些令人担忧的名词，其实大多属于良性变化，却常被误解为“癌症前奏”。增生并非冷冰冰的医学术语，它背后往往连着长期压力、生活方式失衡，以及被忽视的身体信号。了解其本质与风险，才是真正保护健康的第一步。

仍是极佳选择。

对于前列腺体积较大的患者，也可考虑采用相对较新的激光前列腺切除术，例如采用钬激光（Holmium:YAG）、铥YAG激光（Thulium:YAG）及钕钇激光（Thulium Fiber Lasers）等技术的新型激光前列腺切除术。

### 良性前列腺增生会与前列腺癌混淆

伊丽莎白医疗中心泌尿外科高级顾问医生陈昌明受访时指出，良性前列腺增生和前列腺癌的症状相同。只有当肿瘤标志物——前列腺特异性抗原（PSA）超过4微克/升时，医生才会怀疑是癌症。尽管较大的良性前列腺增生也会导致PSA水平升高，只有通过活检，才能确诊PSA水平升高的原因是否为癌。



陈昌明医生说：PSA检测前列腺癌的检出率约为20%，通常会辅以磁共振成像检查，检出率高达90%。

前列腺癌分为4个阶段：第一、第二期通常无症状，因为肿瘤较小，不影响膀胱排空。第三期时，肿瘤增大并阻塞膀胱，此时治愈率已不确定，因为癌细胞已侵害到前列腺以外的组织。第四期的癌细胞已扩散至骨骼，导致疼痛和骨折。

年龄增长和高脂肪饮食是前列腺癌的危险因子，遗传因素约占总病例9%。根据本地最新的癌症数据，前列腺癌已超越结肠癌，成为男性最常见癌症。

陈昌明医生说，一般建议50岁开始检测PSA水平，如有癌症家族史，可提早到45岁检测。PSA检测前列腺癌的检出率约为

20%，通常会辅以磁共振成像检查，检出率高达90%。

前三期前列腺癌可通过手术或放射治疗。切除整个前列腺的手术，会产生阳痿和尿失禁等并发症；如今，外科医生更倾向于采用机器人辅助手术，提供骨盆的三维放大影像，精准识别肌肉和神经束，最大限度地减少神经损伤。

放射治疗也可能导致尿失禁和阳痿，另一项额外风险是直肠照射引发的肛门疼痛和出血。质子束是一种新型放射疗法，可最大限度地减少直肠损伤。虽然冷冻疗法、聚焦超声（HIFU）等靶向疗法也可考虑采用，但是此类局部治疗的复发率较高。

对于第四期癌症，唯一疗法是通过持续注射抗雄激素药物和服用抗雄激素剂来控制激素，治疗费用高昂。副作用包括嗜睡、疲劳、阳痿和骨质疏松等，患者的生活质量受影响。

陈昌明医生指出，若能及早发现并治疗，前列腺癌治愈率超过90%。

### 乳房正常生理变化

乳腺增生多属良性，是女性最常见的乳房正常生理变化，与体内激素水平，如雌孕激素波动密切相关。它不是癌症，绝大多数患者只需定期观察。但专家认为，它是一个关键指标，需要采取个性化的监测和管理措施，降低未来患乳腺癌的风险。

美国费城Fox Chase癌症中心资深乳腺外科肿瘤学家玛西娅·波拉斯医生（Dr Marcia Borass）在本地出席座谈会接受记者访问时指出，良性乳腺增生是指乳腺组织中出现的异常增生或其他变化，但并非癌症。初次发现病变时会恐惧，因为其症状往往与乳腺癌引起的症状相似，

例如摸到乳房肿块或观察到乳头分泌物，或乳腺X光检查发现异常。

她说：“乳房的任何异常变化都可能是癌症征兆，需要检查。许多变化最终被证实是良性的，良性乳腺病变比乳腺癌更为常见。”



玛西娅·波拉斯医生说，乳房的任何异常变化都可能是癌症征兆，需要检查。许多变化最终被证实是良性的，良性乳腺病变比乳腺癌更为常见。（受访者提供）

用于诊断良性乳腺增生的检查和程序通常与诊断乳腺癌所用的方法相同，包括乳房体格检查和病史询问，影像学检查，乳头分泌物分析和活检等。

波拉斯医生提醒，饮食调整，如减少咖啡因摄入，保持低脂、高纤维饮食，避免长期精神紧张、焦虑和压力过大而加重内

真正长期消耗一个人的，往往不只是身体的不适，还有持续的紧张、不安与恐惧。长期压力之下，睡眠、饮食、作息和情绪节律往往会一起受影响，气血运行也随之失去原有的协调。

——曾庆亮医师

分泌紊乱，配合充足睡眠等，加上选择支撑良好、尺寸合适的内衣等，都可有效降低乳腺增生的概率。

### 其他细胞增生

#### 淋巴组织增生（Lymphoid hyperplasia）

它是指机体的淋巴细胞（免疫细胞）对抗细菌、病毒等抗原刺激而发生的快速增殖。这通常是免疫系统的一种正常防御或反应机制，会导致局部或全身淋巴结及淋巴肿大。常见类型包括：

- 淋巴结反应性增生：因炎症等引起的肿大。
- 结节性淋巴样增生：常发生于肠道黏膜。

#### 子宫内膜增生（Endometrial hyperplasia）

这是子宫内膜非生理状态的腺体过度增生的病变；一般因雌激素长期刺激、缺乏孕激素拮抗导致。常见症状包括经期延长，经量过多或绝经后阴道不规则出血。部分类型属于癌前病变，需警惕发展为子宫内膜癌的风险。多发于青春期或40岁以上女性。

本地资深中医师曾庆亮指出，无论是前列腺增生或是乳腺增生等，中医更关注人体整体状态的变化，包括气血运行是否通畅、脏腑功能是否协调等。

《黄帝内经》云：“积之始生，得寒乃生，厥乃成积也。”。这里的“积”（症），指体内长期形成的异常积聚状态，脏腑机能受寒而病变，可表现为结节、肿块等变化。中医认为，“寒”不仅指外感寒邪，更代表人体机能减退、气血运行迟缓；“厥”代表气机逆乱、运行失调。当气血不畅、津液输布受阻，痰湿、瘀血等病理因素容易积聚，原本无形的功能失衡，也会随着时间推移，逐渐演变为有形的身体变化。

### 中医强调“治未病”规律作息运动减压

前列腺增生，多与年龄增长后肾气渐衰、气化功能减弱有关。曾庆亮医师说：“长期久坐、劳累、代谢失衡等因素，也可能使湿浊、瘀滞停留于下焦，进一步影响排尿功能。中医有‘提壶揭盖’的说法，认为水液代谢不只是膀胱的问题，也与肺气宣降及整体气机协调有关。”

### 调养食疗方

**前列腺增生：四神瘦肉汤**  
材料：山药和茯苓各30克，莲子和芡实各20克，瘦肉200克。

做法：材料洗净后，加适量水炖煮约1小时。  
作用：健脾益肾，帮助改善水液代谢与下焦气机功能。

**乳腺增生：解郁茶**  
材料：绿萼梅、玫瑰花和佛手各5克，陈皮3克。  
做法：热水冲泡，焖约10分钟。

作用：疏肝理气，帮助缓解情志压力所造成的气机郁滞。

**骨质增生：山药核桃枸杞汤**  
材料：山药200克，核桃30克，枸杞15克，瘦肉250克，生姜2片。

做法：材料加水煲煮约1小时。

曾庆亮医师提醒，食疗主要属于日常保健调养，不能替代治疗。身体有状况，不要只是靠“等一等、忍一忍”而拖延诊治，适时寻求治疗更为重要。

乳腺增生，常与情志压力有关。长期思虑、压力累积、情绪郁结，容易影响气机运行；气滞日久，可能进一步形成痰瘀互结，表现为乳房胀痛或结节变化。

骨质增生较多见于肝肾不足、筋骨失养以及长期劳损。中医认为“肾主骨，肝主筋”，随着年龄增长或长期使用过度，筋骨失于濡养，身体也可能出现相应变化。

曾医师指出，虽然各类增生表现部位不同，但中医更重视它们背后共同的整体状态变化，以及情志与身体状态之间的关系。他说：“真正长期消耗一个人的，往往不只是身体的不适，还有持续的紧张、不安与恐惧。长期压力之下，睡眠、饮食、作息和情绪节律往往会一起受影响，气血运行也随之失去原有的协调。”

在调养上，中医强调“治未病”，除了规律作息，适量运动，减少久坐及长期压力外，也可通过日常饮食辅助调理。



曾庆亮中医师：无论是前列腺增生或是乳腺增生等，中医更关注人体整体状态的变化。（档案照）



经常检查乳房是否有硬块或乳头分泌物，黄色或绿色分泌物多为良性，清澈或茶色的分泌物则更需警惕。（iStock图片）