

理解肾癌：病因、症状与治疗

上海交通大学医学院附属瑞金医院病理科 邓仕杰 杨晓群

肾癌，这个生物体内的叛逆者，悄无声息地破坏着健康的秩序。全球范围内，它是十大最常见的癌症之一。理解肾癌的基本知识，有助于我们在早期察觉和及时治疗。本文将对肾癌的病因、症状及治疗进行科普。

一、肾癌的病因

肾癌病因复杂多样，如遗传因素和生活方式的影响；吸烟和肥胖不仅是社会问题，更是肾癌风险的催化剂，它们如同给细胞的正常生长规律按下了混乱的按钮。科学家已经确定了许多可能增加患病风险的因素。

1. 年龄与性别。肾癌的发生可能与年龄和性别有关。通常，肾癌更常见于 60 岁以上的人群，男性比女性更容易患病。

2. 吸烟。长期吸烟的人患肾癌的风险比不吸烟的人高。烟草中含有的有害化学物质可以在你的肾脏中造成一些损伤，导致细胞变异，从而增加了患肾癌的风险。

3. 肥胖与不健康的饮食。肥胖和高脂肪、高热量的饮食可能增加患肾癌的风险。肥胖可能导致激素失衡，这可能会导致一些癌症，包括肾癌。

4. 高血压。长期的高血压可能会增加患肾癌的风险，尽管目前并不清楚为何高血压会增加这种风险。

5. 遗传因素与家族史。某些遗传疾病，如冯·希普尔-林道（VHL）病、结节性硬化症或家族性肾癌，可能增加肾癌的发病风险。有肾癌家族史的人也可能风险较高。

6. 慢性肾脏疾病。长期的肾脏疾病或者肾功能衰竭可能会增加患肾癌的风险。

7. 暴露于某些有害物质。与某些有害化学物质，如石棉、农药、石油产品、有机溶剂或重金属接触过的人可能有较高的肾癌风险。

虽然这些因素可能增加患肾癌的风险，但并非所有接触这些风险因素的人都会得肾癌，也有很多患者在没有明显风险因素的情况下仍然患上肾癌。因此，理解这些风险因素可以帮助我们采取适当的预防措施，但不能完全预防肾癌的发生。

二、肾癌的症状

在肾癌的隐秘舞台上，早期阶段的寂静无声隐藏着未被发现的危机，如同夜色中悄然逼近的阴影。这是一种沉默的进展。然而，随着时间的流逝，疾病的脚步声渐渐响起，一系列的警报信号开始浮现，宣告着隐藏已久的秘密即将被揭开。

1. 血尿。这是最常见的肾癌症状之一。尿液可能呈粉红、红色或棕色。

2. 持续的腰痛或侧痛。这种疼痛通常位于背部或侧部，而且是持续性的，而不是偶然发生。有时，疼痛可能会扩散到腹部或髋部。

3. 体重无缘无故地下降。如果没有特殊的饮食或运动改变，但体重持续下降，可能是肾癌的一个症状。

4. 发热。持续的、无明显原因的发热可能是肾癌的一个症状。

5. 疲劳。如果你无故感到疲惫不堪，这可能是肾癌的一个症状。

6. 肿块。在腹部或侧部可能触摸到硬块，这可能是由于肿瘤引起的。

7. 贫血。肾癌可能导致贫血，使得患者感到疲劳、面色苍白。

8. 食欲下降。肾癌可能导致食欲下降，从而可能导致体重下降。

以上列出的症状并非仅限于肾癌，也可能是其他疾病的表现。如果你有以上的症状，并且症状持续不减或者加重，应该及时就医，以便进行正确的诊断和及时的治疗。

三、肾癌的治疗

科技的光芒照亮了治疗肾癌的道路。个性化医疗策略的发展，让治疗更加贴合每位患者的独特需求，展现了科学的温度。

1. 手术。如果肿瘤尚未扩散，可行根治性手术切除肿瘤。

2. 化疗与放疗。放射治疗和化疗在肾癌治疗中的应用相对有限，主要是因为肾癌细胞对这些治疗方法的反应不如其他类型的癌细胞敏感。然而，在特定情况下，它们仍然发挥着重要作用。放射治疗通常用于缓解晚期肾癌患者的症状，如减轻疼痛、控制出血。化疗在肾癌治疗中的使用较少，部分原因是肾癌细胞对化学药物的抵抗性较强。但对于某些难治性或复发性肾癌，化疗可能作为一种辅助治疗手段。随着药物和治疗技术的不断进步，针对肾癌的放化疗策略也在不断优化和发展。

3. 免疫疗法。免疫疗法是一种革命性的肾癌治疗方法，通过激活或增强患者自身的免疫系统来识别和消灭肿瘤细胞。这种疗法主要包括免疫检查点抑制剂和细胞治疗两大类。免疫检查点抑制剂，如 PD-1/PD-L1 和 CTLA-4 抑制剂，通过阻断肿瘤细胞上的特定蛋白质来阻止肿瘤细胞“隐身”，使免疫系统能够识别并攻击这些肿瘤细胞。细胞治疗，包括采集患者的免疫细胞，如 T 细胞，对其进行实验室中的改造增强后，再输回患者体内攻击肿瘤细胞。这些治疗方法的发展和应用，为肾癌患者带来了新的希望，特别是对于那些传统治疗效果不佳的晚期肾癌患者。

总的来说，及早发现和诊断肾癌是提高治愈率的关键。定期体检，注意身体的变化，及时就医是防止肾癌的重要措施。同时，我们也可以通过健康的生活习惯，如戒烟、限酒、保持健康的体重和积极地锻炼来降低患病的风险。

四、肾癌的预防

虽然我们无法完全防止肾癌发生，但是通过改变生活方式和行为，我们可以降低肾癌的风险。

1. 停止吸烟。吸烟不仅增加了肾癌的发病风险，还增加了许多其他类型的癌症的发

病风险。

2. 保持健康的体重。肥胖可能增加肾癌的发病风险。通过保持健康的饮食和规律的锻炼，可以帮助维持健康的体重。

3. 控制高血压。持续的高血压可能增加肾癌的发病风险。如果您已经被诊断为高血压，应遵医嘱服药，同时保持健康的饮食和锻炼。

此外，如果您的家族有肾癌或者某些遗传疾病的病史，可能需要进行遗传咨询或者更频繁的检查。

总之，肾癌是一种严重的健康问题，但通过了解病因、症状和治疗方式，我们可以更好地进行预防和及早治疗。记住，生活习惯的改变可以大大降低患病风险，健康的生活方式是预防所有疾病的关键。

