

健康体检不等于“防癌体检”

需定期进行精准肿瘤筛查

□记者 刘一梦

随着大众健康意识的提高,体检已成为很多人每年的“必修课”。不少人认为,体检正常就代表健康没问题,起码一年内都可以放心。但实际上,我国有八成早期癌症患者在体检中没被发现,其中不少乳腺癌患者到中晚期才发现,错过了治疗的最佳时期。相比于普通的健康体检在肿瘤筛查中的作用,有针对性地进行精准筛查是肿瘤早发现早治疗的重要途径。

为什么体检查不出癌症呢?专家指出,健康体检不等于癌症筛查,常规健康体检的侧重点主要在体格检查、心脑血管疾病、慢性肝病和糖尿病等方面,而没有放在癌症筛查方面。同时,健康体检的常规设备难以发现早期肿瘤。人体肿瘤从一个正常的组织细胞演变成一个直径0.5-1厘米左右的实体瘤,大概需要8-10年,在这个过程中,肿瘤早期难以被B超、X光所看到。

因此,定期进行防癌筛查,才能做到早发现、早治疗,治愈的几率也更大。“胃、肺以及女性的乳腺和甲状腺是癌症高发部位,最需要重视,要加强早诊早治意识。”山东省千佛山医院肿瘤内科副主任梁婧介绍,目前肺癌在中国仍属于第一发病率的



老人在医院进行肿瘤相关项目的筛查。图/东方IC

癌症,对于40岁以上人群来说,每年一次的低剂量螺旋CT检查,可将肺癌的死亡率下降20%左右,如果每天吸烟的支数乘以吸烟的年数大于400,就应该每年检查肺部,肺癌早期患者如果及时切除癌变部位,多达92%的患者能存活10年。

定期进行内镜筛查和幽门螺杆菌检查是筛查食管癌和胃癌的好办法。对于经常上腹胀、痛,有胃炎病史的人群,首选胃

镜检查,可以避免胃溃疡、胃癌、食管癌等消化道疾病的漏诊。此外,对于成年女性来说,至少每年一次的乳腺彩超或钼靶以及甲状腺检查是十分必要的。

“根据年龄,按时进行肿瘤筛查十分重要。”专家介绍,对女性来说,18岁后,每年应进行一次早期宫颈涂片检查与妇科检查,定期乳房自检,每1-3年肿瘤相关检查包括甲状腺、口腔、皮肤、淋巴结、乳腺与卵巢,每10年

要进行一次胃、结肠镜检查。

对一般男性来说,18岁后应每3年进行一次肿瘤相关的检查,包括口腔、鼻咽、淋巴结、皮肤、甲状腺、睾丸与肾脏,40岁以后,检查频率提高到至少每年一次,到50岁以后需要增加前列腺筛查与直肠指检,在此期间,同样保证至少每10年一次胃、结肠镜检查,而有家族性结肠息肉病的男性,建议45岁即开始进行常规结肠镜检查。

肿瘤发病与饮食习惯有关

研究表明,目前我国癌症患者中,80%的肿瘤是由不良生活方式和环境因素所致,35%-40%的肿瘤发病与不科学、不合理的膳食习惯有关,也就是说,1/3的癌症是吃出来的。以下五种癌症最易受饮食的影响。

食管癌:进食过烫与食道癌的发生有着密切关系。人的食道壁由黏膜组成,十分柔嫩,只能承受50℃-60℃的食物,超越这个温度,食道的黏膜就会被烫伤。反复烫伤可构成浅表溃疡,招致慢性口腔黏膜炎症、食管炎、萎缩性胃炎等病症。长此以往,就会引起黏膜质的变化,以至癌变。

胃癌:熏烤食品中含有大量多环芳烃化合物,其中含有苯并芘等强致癌物质,可渗透整个食品。硝酸盐、亚硝酸盐在人体胃中可能与胺类结合,形成强致癌物亚硝胺,因此应尽量少吃含大量硝酸盐、亚硝酸盐的剩菜和腌制食物。

肝癌:我国沿海地区尤其在长三角及珠三角等地发病率最高,原因是沿海地区气候潮湿,食物发霉的现象较为常见,黄曲霉菌污染严重的地区肝癌发病率也高。此外,酗酒明显损伤肝脏。

肠癌:结肠癌和直肠癌与饮食过剩、红肉进食过多有着密切的关系。人体在消化高胆固醇类食物时,某些代谢产物增多会造成肠腔内厌氧菌增多,对大肠黏膜上的腺瘤有强烈的刺激作用。
据39健康网

五种癌症早期筛查指南

结肠直肠癌:50岁后男女都应做结肠直肠癌筛查,要每年一次大便隐血筛检,或大便免疫化学测试,或大便DNA检测,间隔不确定,每次最好连续检测三次的大便样。如果测试结果为阳性,要再做结肠镜检查。

宫颈癌筛查:21-29岁妇女可以每三年做一次宫颈涂片或者TCT检查,30-70岁应每三到五年一次宫颈涂片(或TCT检查)和HPV结合检查,或每年一次的宫颈涂片(或TCT检查)。国内宫颈癌筛查的停止年龄为70岁,有严重的宫颈癌前病变史

的女性应至少连续检测20年。接种HPV疫苗的人要根据年龄段筛查。

乳腺癌筛查:在我国,乳癌的筛查中乳腺超声往往先于钼靶摄像,并且由于中国女性乳腺较致密,因此年轻女性应首选超声筛查。20-39岁妇女可每1-5年做一次超声检查,平时每个月自检;40岁及以上者应每年一次乳房检查,可采用钼靶X光和超声相结合的方式,其中钼靶最好间隔一年进行。中国人乳腺癌发病高发年龄早于西方10年,建议检查提前。

肝癌:高危人群为乙肝患

者及有慢性肝病5年以上者,肝硬化患者,有肝癌家族史者,长期酗酒者等。建议每半年进行一次AFP(血清甲胎蛋白)监测,超声检查,必要时进行肝增强CT的检查。

肺癌:高危人群为烟龄长、烟量大的人,慢性肺部疾病病人,体内外接受过量放射线照射者,长时间接触煤烟或者油烟者等。建议每年进行一次CEA(癌胚抗原)监测,螺旋CT的检查,普通人群早期筛查最好使用DDR拍片而不推荐使用胸透。

据39健康网

三分之一的癌症可预防

收好这9条预防黄金建议

□记者 刘一梦

山东省千佛山医院肿瘤内科副主任梁婧补充,就肿瘤预防来说,提倡并做到“三级”预防。“防患于未然”时期,也叫作一级预防,指的是注重戒烟,保持健康的生活方式并加强身体锻炼;二级预防也称为“三早”,即早期发现、早期诊断、早期治疗;三级预防,则是临床预防或康复预防期。

“事实上,我国目前在肿瘤的诊断和治疗水平上与国际先进水平没有太大的差距,甚至某些技术手段还处于领先地位,关键是我国预防工作仍没有做到位,防癌意识不强。”梁

婧说,如果癌症患者经手术治疗能生存5年以上,就认为肿瘤被治愈的可能性为90%,许多肿瘤,如乳腺癌、宫颈癌没有大家想象得那么可怕,只要早期发现治疗,有1/3的肿瘤是可以预防的,1/3可以治愈,还有1/3是可以通过治疗改善患者的生活状态延长生命的。

世界卫生组织指出,与癌症相关的危险因素为慢性感染、饮食不合理、负面情绪以及不良生活习惯。对此,世界卫生组织也向我国居民提出了9条预防癌症的新建议,分别为:

1. 严格控制体重;据统计,中国人平均体重在20年内增加40%,癌症发病率升高9倍。

2. 不吃发霉的食品,避免食用含黄曲霉毒素的食物;
3. 少吃熏制、腌制、烤制、油炸和过热的食品;
4. 吃新鲜的果蔬前要将其清洗干净;
5. 不酗酒、不吸烟;
6. 不长期服用可能致癌的药物,如阿司匹林、氨基比林、氯霉素、土霉素、利血平等西药以及花椒、藿香、款冬花、石菖蒲、砒石雄黄等中药;
7. 不使用有毒的塑料袋;
8. 每天晒太阳的时间不超过40分钟,且要养成涂抹防晒霜的习惯;
9. 不熬夜,避免褪黑色素含量减少,降低人体的免疫力。

据生物谷

肿瘤标志物值升高不等于患有肿瘤

在体检报告中,让人最心惊肉跳的便是免疫肿瘤指标,中山大学附属第一医院肿瘤科主任,广州市抗癌协会常务理事叶昇教授表示,肿瘤标志物数值的高低与肿瘤相关,却不等于被诊断为肿瘤。

肿瘤的诊断必需要由病理检查来确立。大家看到体检时的肿瘤标志物值升高了不要太过惊慌,有可能就是一过性升高而已。导致肿瘤标志物值升高的原因主要有五种:

1、恶性肿瘤患者:一般肿瘤标志物的含量会有显著增高。

2、正常人群:虽然肿瘤标志物是由肿瘤产生的物质,但肿瘤标志物在正常组织或良性病变中同样可以产生,但这类人群所占的比例较低且存在个体差异。

3、样品存储问题:血液标本储存不当也会导致肿瘤标志物的指标升高。

4、药物使用:使用如胸腺肽、狂犬疫苗等生物制剂后,有可能引起某些肿瘤标志物指标的升高。

5、特殊情况:例如喝酒、睡眠不好,还有就是过频进食补品。对于女性来说,处于怀孕期或月经期时前后抽血,都会因个人身体差异产生波动。

一般来说,体检报告主要是将肿瘤标志物检测值和正常参考值做对比,如果有非常明显的增高,癌症的可疑度会相应增大,对于出现这类状况的患者来说,叶昇教授建议,做下一步的全面检查,包括CT、B超等,即使是轻微的超标,也不能置之不理,为了彻底的排除癌变早期的可能,还需要隔一两个月再去医院进行复检,如果持续升高,就要怀疑癌变在发展,如果一直没有明显的升高,一般是良性病变,可能是器官炎症。

据39健康网

研究表明体重减轻是癌症高风险因素

根据牛津大学和埃克塞特大学的研究人员最新研究发现,非故意的体重减轻是结肠癌、肺癌、胰腺癌和肾癌的第二大风险因素。

该研究分析了25项研究发现,将超过1.15千万人的数据整合在了一起,发现体重减轻和10种癌症相关。60岁以上的人群非故意的体重减轻使癌症风险增加约3%。具体而言,女性癌症风险上升至6.7%,男性上升至14.2%。

该研究领导作者、来自牛津大学的Brian Nicholson博士说:“如果我们想更早诊断出癌症并挽救生命,那么研究非特异性症状(如体重减轻)就很重要,也很急需。我们一直都知道非故意的体重减轻也许意味着癌症。这项研究将所有的证据整合在了一起,表明这是毫无疑问的。”

据生物谷