



早癌筛查，这项检测很重要

建议高危及60岁以上人群检测肿瘤标志物



扫码看直播



本期达医·牛爱军

如今,肿瘤标志物的检查被越来越多地列入年度体检项目。肿瘤标志物指标升高就是体内有肿瘤吗?山东大学第二医院临床生化科主任牛爱军指出,虽然目前没有100%特异的标志物,相关指标正常也不能完全排除恶性肿瘤存在,但肿瘤标志物的检测还是很重要。



欢迎扫码加入
齐鲁晚报抗癌社群

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

肿瘤标志物检测 揪出晚期胰腺癌

从感觉下腹部疼痛,到确诊胰腺癌,李女士经历了半年多时间。作为山东大学第二医院临床生化科主任,牛爱军看了李女士原来的那些检查检验报告,其中有一项肿瘤标志物指标,癌胚抗原略高一些。考虑到患者年龄大,又是腹部疼痛,他建议进行消化系统全面的肿瘤标志物检测。

事实证明了他的判断。这些指标中,糖类抗原199(CA199)指标大于1000,而这是迄今报道的对胰腺癌敏感性最高的标志物。进一步检查终于明确,胰腺癌晚期,且伴有腹腔弥漫性转移。

牛爱军说,恶性肿瘤早期发现的一把“利器”就是肿瘤标志物的检测。大量临床研究和实践证明,血清的肿瘤标志物可以在肿瘤大小只有0.5mm时就被检测到升高。牛爱军介绍,肿瘤标志物又叫肿瘤标记物,存在于患者的组织、体液和代谢物中,能够用免疫学、生物学及化学的方法检测到。

牛爱军指出,肿瘤标志物指标的升高,可以早于影像学,比如B超或CT,也要早于临床症状的出现。通过肿瘤标志物的筛查,可以做到一些肿瘤的早期诊断。

指标正常也不能
完全排除恶性肿瘤

牛爱军介绍,理论上说,肿瘤标志物指标升得越高,恶性可能就越大。比如总前列腺特异抗原(tPSA),这是诊断前列腺癌的一个标志物,如果大于100,基本可以确诊为前列腺癌。再比如降钙素(CT)这个项目,是诊断甲状腺髓样癌的标志物,如果高于200,也可确诊。

不过,目前的肿瘤标志物并不是100%特异,有些良性疾病也会不同程度升高。比如甲胎蛋白这个指标,目前是诊断肝癌的标志物,但肝脏的一些良性疾病,如肝硬化、慢性活动型肝炎患者,也会出现不同程度升高,女性妊娠时指标也会升高,还是需要结合临床表现及其他检测来鉴别。

如果发现肿瘤标志物指标超出参考范围,也并非代表体内一定有肿瘤。值得注意的是,肿瘤标志物正常,也不能完全排除恶性肿瘤。

“因为目前肿瘤标志物的检测还存在一些不足或缺陷。”

牛爱军说,理想的肿瘤标志物要有高敏感性、高特异性,肿瘤标志物的浓度和肿瘤大小相关,和肿瘤转移、恶性程度有关,存在于体液特别是血液中,易于检测。但遗憾的是,目前还没有任何一个肿瘤标志物完全满足上述几个特点。此外,还有一些因素会影响肿瘤标志物的结果。比如是否空腹采血,送血标本溶血,还有一些疾病或人体的生理变化会对相关指标造成影响。

“如果某个肿瘤标志物只是轻微升高,首先不要紧张,也不用过度关注,建议定期复查(比如半年一次),监测结果有没有变化。”牛爱军说,如果属

于某种肿瘤的高危人群或有一些相应的临床表现,还是建议做进一步检查。

建议40岁以上人群 接受肿瘤标志物检测

牛爱军介绍,患者经手术或放疗化疗治疗后,肿瘤标志物浓度明显下降,可以证明治疗是有效的,如果肿瘤标志物浓度变化不大,证明治疗无效,需要更换治疗方案。另外,肿瘤患者治疗后通过定期监测肿瘤标志物的水平变化,如发现逐渐增高趋势或增高明显,说明肿瘤复发或是出现了转移。

牛爱军说,目前临床主要推荐高危人群及肿瘤患者进行肿瘤标志物的检测。针对肺癌来说,年龄在50岁以上,有肺癌家族史,吸烟史,有咳嗽,胸痛,痰中带血,长期低热等表现的人群;对胃癌来说,有慢性胃炎,尤其是慢性萎缩性胃炎的人群,以及幽门螺杆菌阳性的人群等;针对肝癌来说,患有慢性乙肝,有肝硬化的人群;对卵巢癌来说,有卵巢癌家族史,未曾生育或不孕女性,服用雌激素(不含黄体酮)10年以上的女性……这些恶性肿瘤的高危人群,都有必要进行肿瘤标志物的检测。

“我们一般不推荐肿瘤标志物用于普通人群筛查,但如果经济条件允许,建议40岁以上人群体检时,进行肿瘤标志物的检测。”牛爱军说,由于肿瘤年轻化的趋势明显,而临床工作中,也不乏肿瘤标志物明显升高而后来被确诊为恶性肿瘤的病例。所以,肿瘤标志物的筛查还是非常有意义的。

生活课堂

服药时间,你看准了吗

空腹服药:饭前的1小时—2小时,或者是饭后的2小时服药。为了保证用药安全,建议严格按照说明书服药,中间不要吃水果,也不要吃零食。

饭前服药:一般指饭前的15分钟—30分钟。

饭时用药:吃饭时和药一起服。

饭后服药:一般指饭后的15分钟—30分钟,用于减少对胃肠道的刺激。

6个特殊时期慎喝牛奶

1.腹泻时:出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,这时应当停喝牛奶。否则,乳糖不能得到分解,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状,并在大肠中引起胀气,不利于康复。腹泻时可以喝酸奶,因为其中的乳糖已被乳酸菌利用,同时乳酸菌还可提供乳糖酶。

2.消化不良时:消化道溃疡患者病情严重时要暂停喝牛奶。病情稳定时喝牛奶一定要控制好量,每天最好在250毫升以内。

3.感觉烧心时:出现持续烧心的感觉,可能是反流性食管炎发作。含脂肪较高的全脂牛奶、巧克力等可降低食管括约肌压力,反流性食管炎发作期应避免选用。

4.刚做完腹部手术后:腹部及消化道部较大手术后,肠道处于低功能状态,需禁食。

5.肠炎时:炎症性肠病急性发作期应当禁食并给予全肠外营养。

6.有消化道急性炎症时:急性胰腺炎发作时表现为急性腹痛、发热、恶心、呕吐、尿淀粉酶增高等症状,此时喝牛奶可加速胰液分泌,从而导致恶心、呕吐次数增加。急性胆囊炎发作期也不适合喝牛奶。

晕车?试试这个方法

在手上找到第二掌骨,也就是食指后边的掌骨,这条线叫脾胃点,是一个线性穴。之后用大拇指去刮脾胃点,稍微用力。沿着骨头从上到下,从手腕到手指的方向去推刮,左右各50次。如果您在坐车的时候会晕车,可以试一试。



解冻食物不能用水泡

在营养专家眼中,“用热水浸泡”是最糟糕的解冻方式。这样会让肉的表面迅速升温、化冻,甚至有点变色,而中间还是一块大冰核。泡久了,还会让微生物大量增殖。有时泡肉水会变成混浊状态,这说明里面溶解了大量的鲜味物质和B族维生素。以鸡胸肉为例的测定表明,热水泡肉会损失相当多的可溶性含氮物,超过肉中总含氮量的5%。

把食物泡在自来水中解冻也不推荐,这样会造成营养损失,导致微生物滋生。同样,将食物放在室温下解冻的方法也不科学。大多数致病菌在5℃—60℃环境中大量繁殖,且室温解冻通常需要两小时以上。

最推荐的解冻方式:把要解冻的食物提前从冷冻室取出,用保鲜盒或保鲜袋装好后,放在冰箱的冷藏室下层,化冻后即可用来烹调。这样解冻不仅能最大限度地保留食物的营养和美味,还规避了食物表面微生物大量滋生的问题,并且低碳环保——它就像一个冰块,放在冷藏室中,等于天然制冷。

小健

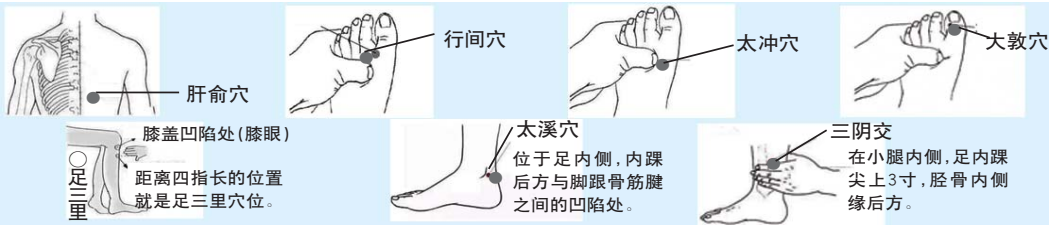
春天养肝,多按摩七穴位



主讲人:济南市民族医院康复科副主任 陈秋华

《黄帝内经》曰:“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”,意指人们要顺应天时,根据不同的季节来养护我们的脏腑,以达到养生的目的。

根据中医学阴阳五行学说,春季对应五行中的木,木遇春而旺,而人体五脏之中,肝脏属木,故春季易使肝旺。若肝气过于旺盛,则可能出现烦躁易怒、头晕、目眩、耳鸣等不适,同时一些慢性肝病患者也易在春季症状加重,因此春季要重视养肝护肝。养肝的方法不只有食疗,按摩也能在一定程度上养护我们的肝脏。



1.大敦穴:大敦穴是肝经的第一个穴位,它在大脚趾内侧的趾甲缝旁边。此穴可以按摩,也可以艾灸,能达到清肝明目之功效。

2.足三里穴:是足阳明胃经的主要穴位之一,具有调理脾胃、补肝益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功能。

3.行间穴:行间穴在大脚趾和二脚趾缝上,是一个泻心火的穴位。春天肝火盛,会出现牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长疮等症,多揉行间穴能缓解上述症状。

4.太冲穴:在大脚趾缝往脚

背上4厘米处。有人把它比作人体的出气筒,通过按揉太冲穴,可以把人体郁结的气最大限度地泻出去。按揉方法就是仔细找到最痛的点,然后从太冲穴向行间穴方向推揉。

5.三阴交穴:此穴位为肝、脾、肾三者经脉交汇处,经常按揉对肝、脾、肾有保健作用。

6.肝俞穴:位于背部,是肝的背俞穴。该穴是养肝不可缺少的养生要穴。肝俞与太冲搭配,在中医里属于“俞原配穴”法,能够补肝阴、养肝柔肝。它的取法是俯卧位,在第九胸椎棘突下,督脉旁开1.5寸处取穴。

7.太溪穴:位于足内侧,在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。该穴是肾的原穴,是储存肾脏元气的仓库。肝属木,肾属水,树木需要水的浇灌才能健康成长,所以养肝必须要滋阴。用太溪调动肾脏的功能,能够更好地滋水涵木。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广



扫码看更多
中医科普