



早癌筛查，这项检测很重要

建议高危及40岁以上人群检测肿瘤标志物



扫码看直播



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

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的。



齐鲁晚报抗癌社群
欢迎扫码加入

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患者等；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。

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、肾三经经脉交汇处，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