

# 八成早期癌患体检检查不出

## 防癌体检定期做有必要

问题一:年年体检正常为何还患癌

### 常规体检多无癌

【案例】司机张师傅,40岁出头,1年前参加健康体检,结果正常。最近,他突然咯血及头痛,到医院做CT检查,竟然发现是小细胞肺癌晚期,脑转移。

某公司高管李某,1年前也参加了健康体检,结果正常。可最近,他不明原因乏力3个月,面色发黄1周,医院检查后确诊为胰腺癌晚期。

随着大众生活水平的提高,体检已成为很多人每年必做的功课。不少人认为,体检过关了,就代表健康没问题,实际上,对于癌症的检查我们一直还是处于忽视的阶段。据报道,我国有八成的早期癌症患者在体检中没被发现,有相当比例的乳腺癌患者被发现时已经到了中晚期,错过了治疗的最佳时期。人们不禁纳闷,为何年年体检正常还患癌?

此外,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,早期难以被B超、X光所看到。体检中人人要拍X线胸片,但事实上,一个只有芝麻大小的肺癌,通过X线胸片是看不到的。

癌症防重于治,世界卫生组织癌症委员会明确指出2/3的癌症可以预防和治愈,但关键是通过体检早期发现。现代医学认为,癌症的早期发现非常重要。临床实践的统计结果显示,鼻咽癌等7种癌症早期发现的5年生存率可达85%以上。宫颈癌早期发现的治愈率几乎达到100%。因此,癌症的预防和治疗关键在及早发现。及早发现癌症的最好方式则是定期科学的体检。



资料图

问题二:防癌体检真的有用吗

### 防癌体检“量身定做”,有针对性、更专业

【病例】王某,50岁,近期她由于全身乏力、没精神时常请假,同事们暗地里笑她更年期到了,可没想到一检查,她居然得了鼻咽癌,而且还是中晚期。她不解地问肿瘤科医生,前几年体检也没查出什么异常,怎么说中就中了呢?医生查看了她的体检报告发现,其实八年前,癌症就已经在她的体检报告里“露出了马脚”。医生说,如果王某8年前做的

是防癌体检,体检报告有经肿瘤专科医师专业分析,那么就不会错过发现早期癌症的机会了。

为适应大众对健康的需求,弥补健康体检在肿瘤筛查中的不足,近年来各种体检机构纷纷推出防癌体检套餐,这种体检方式究竟与常规体检有何区别?真的有用吗?

防癌体检是由肿瘤专科医师利用专业的技术手段和

方法,针对癌症高危人群、健康人群的全面肿瘤筛查。

首先,防癌体检是“量身定做”而不是“统一打包”。检查前,医生会通过询问或调查问卷的方式了解检查者的身体状况、家族遗传史等,针对性地为其搭配体检项目。以广东省为例,西江流域高发鼻咽癌,潮汕地区高发食管癌,而且癌症是一种具有明显家族遗传倾向的疾病,因此,搭配

防癌项目时首先要考虑地域特征与家族遗传,向人们推荐相应的检查。

其次,肿瘤标志物筛查应该是“定量检查”而不是“定性检查”。所谓的定性检查,即告诉你结果阳性还是阴性,而专业的防癌体检由于选择的特异性强、敏感度高项目的定量,因此不仅能告诉你是否是阴,还能从数据中分析出深层次原因。

问题三:防癌体检应该怎么做

### 健康人每年一次,高危人群半年一次

【病例】52岁的雷先生是一家公司高管,这几年,周围几个朋友都被确诊为癌症,想着自己的生活不靠谱,也担心出问题,两年内,他三次做高端防癌体检PET/CT,花费近三万元,看到每次检查结果都正常,他才放心。“花钱买安心,有的医院还不愿意连续做,我是换了家医院,没说实情才做成了。”雷先生说。雷先生不仅自己做,还让家人、朋友一起

做。

当前国内的体检机构数量众多,防癌体检也是五花八门。但是防癌体检是不是每个人都必须做?是不是越贵越好?是不是做越频繁越好?

防癌体检应该有所针对。对健康人群而言,从年龄、性别、家族病史、生活习惯、职业特点,以及目前的不适表现进行安排。

第一要选择适合受检对象

具体情况的防癌体检项目及检查方法。比如,男性要特别注意肺癌、胃癌、食管癌、肝癌、大肠癌和胰腺癌的征兆;女性则要注意检查乳腺癌、宫颈癌和卵巢癌。女性第一次性生活两年后,最好每年做一次宫颈癌筛查;月经异常、过晚婚育、有家族史、滥用雌激素、精神压力过大的女性,则应重点进行乳腺癌检查;中老年人尤其嗜烟者是肺癌筛查的重点人群,应增

加胸部X线检查频率或用低剂量CT检查;乙型肝炎及肝硬化患者,要重视血清甲胎蛋白水平、肝脏超声波等肝癌诊断相关检查。

第二是须由经验丰富的专业医生操作。如果不是肿瘤专科医生进行检查,很可能对癌的症状、体征、影像表现认识不足,很容易造成误诊。专家认为,防癌体检与常规体检二者最大区别在于医生。

## 这些防癌措施要重视

### 戒烟

烟雾中的烟焦油、尼古丁、3-4苯并芘等有害物质具有致癌启动性,20%至30%的癌症与吸烟有关,尤其男性肺癌与吸烟数量及年数成正比。不通风环境中烟雾可使被动吸烟者患肺癌风险增大。

### 了解家族疾病风险

约5%至10%的肿瘤与遗传有

关。有调查表明,乳腺癌、卵巢癌、肠癌是遗传比例最高的三大肿瘤。

### 多吃新鲜果蔬

新鲜蔬菜和水果中富含的维生素C可抑制致癌物亚硝酸胺在人体内的合成,水果中的果胶、黄酮等物质具有防癌作用。

### 定期体检

癌症治疗效果取决于是否能早发现、早治疗,治疗越早效果越好,所以应至少每年做一次全面体检,有条件者可每年做一次肿瘤专科体检。

### 饮食清淡

盐能破坏胃黏膜表面的黏液层,使胃黏膜屏障机能丧失,易使致癌物入侵引发胃癌。常吃高温、油炸食品也会损伤和侵蚀胃和食道黏膜。

### 规律运动

至少每周锻炼3次,每次20分钟,以强度不高的有氧运动为宜,重在坚持。

### 及早知晓癌症早期征兆

有些癌症早期有“报警信号”,若出现以下症状需早到正规医院检查:

未受过外伤却出现自发性溃疡,一个月以上不愈;最近出

### 不良饮食习惯

#### “招”来癌症

目前我国中老年患者中平均每4人就有1人患癌症,其中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、不合理的膳食生活习惯有关。

错误的饮食习惯导致癌症的观点被越来越多的人接受,但哪些饮食习惯不好甚至会招来癌症,大家未必清楚,赵东兵专家阐述道:“在我们日常的生活,有三种不良的饮食习惯最易招来癌症。”

**饮食习惯一:熟食开封后忘记保存、高温油炸食品吃的亦乐乎**

致病基因:贮存与烹调

应对措施:最好的方法便是一次买少一点食物,不要堆一大堆在家里发霉,而且少吃腌制、罐头食品。吃剩的食物一定要放冰箱,贮存时间太久的食物应丢弃。

肉类尽量少吃油炸的,如盐酥鸡、炸鸡、炸排骨等。因为高温使油脂在高温下分解,易产生致癌物质,而高温油炸使肉类蛋白质及氨基酸分解,产生胺类衍生物,也有造成试验动物产生肉瘤的报道。

以炭火烧烤肉类时,其中的油脂滴在炭火上,会产生有毒性的“多环芳烃”随烟熏挥发,又吸收到食物中,故吃炭烤肉鱼类时常有一种特殊风味,但此种化合物却是致癌物质,所以烤肉时最好用锡箔纸包起来烤,肉与炭火也不要太接近,烧焦的部份不要吃。

**饮食习惯二:常吃香肠、腊肉、肉干、火腿、腌肉等肉类制品**

致病基因:食品添加物

应对措施:制造香肠、腊肉、肉干、火腿、腌肉等肉类制品时,为了抑制细菌生长,同时增加肉类制品特有的红色,常添加硝酸盐亚硝酸盐。此类保存剂是一种合法的添加物,在允许范围内使用对人体应不致构成威胁,但若商家不按规定过量添加,或长期大量吃此类肉品时,则会对人体产生危害。

**饮食习惯三:吃太多的肉类,摄取过量动物性脂肪,同时蔬菜水果却吃得太少**

致病基因:纤维素摄入量过低

应对措施:未加工之豆类、高纤维食物如全麦、糙米以及五谷杂粮根茎类,及新鲜的蔬菜、水果都富含纤维素,能促进肠道蠕动,并刺激便快速排出,减少致癌物与肠道接触的时间,并冲淡肠道内致癌物质的浓度,因此纤维素摄入量多的人们得癌的机会比较低。此外研究亦发现自然界中有多种食物可减少癌症机会,如:十字花科食物(青花菜、花椰菜、芥蓝菜、芥菜、高丽菜、青江菜、甘蓝菜、小白菜、白萝卜等)及含硫之食物(洋葱、大蒜)等,这些蔬菜可以多吃。