

肿瘤筛查：如何解读和对待化验指标

□ 陈珉

4月15日，第25个“全国肿瘤防治宣传周”启动，今年宣传周的主题是“科学抗癌预防先行”。在我国，每年新发癌症病例超过350万，40岁以后恶性肿瘤发病率快速升高，发

病人群主要集中在60岁以上，到80岁年龄组达到高峰。最近10多年来，恶性肿瘤发病率每年增长3.9%，死亡率每年增长2.5%。人口老龄化是恶性肿瘤发病率持续升高的主要原因。



专家观点

近年来，随着《滚蛋吧！肿瘤君》《我不是药神》等一些电影的热映，职场白领们的健康问题日益得到关注。他们工作压力大、作息不规律，导致肿瘤年轻化高发。不少公司为职工提供的健康体检增加了一系列肿瘤检查指标项目。

37岁的小李是某大型互联网公司技术开发工程师，日前，他拿着体检报告来到体检中心进行咨询，困扰他的一项是叫作“癌胚抗原”的指标，检查报告显示5.78ng/ml（正常参考值<5ng/ml），他看网上说这是癌症重要的检查指标，担心自己是不是患上了某种看不见的“癌”。

那么，我们该如何去解读和对待化验单上的指标呢？一般正常成年人血清中CEA应小于5ng/ml（根据每家医院所用检验试剂不同，具体数值有区别）。

除了恶性肿瘤患者常见升高以外，研究发现在吸烟、妊娠期人群以及糖尿病、心血管疾病、肺部疾病、消化系统良性疾病（肠梗阻、胆道梗阻、肝炎、肝硬化、胰腺炎、结肠息肉等）患者中血清CEA也会升高，所以CEA不是恶性肿瘤的特异性标志，在恶性肿瘤诊断上只有辅助价值。

那么，我们该如何去解读和对待化验单上的指标呢？一般正常成年人血清中CEA应小于5ng/ml（根据每家医院所用检验试剂不同，具体数值有区别）。

那么，我们该如何去解读和对待化验单上的指标呢？一般正常成年人血清中CEA应小于5ng/ml（根据每家医院所用检验试剂不同，具体数值有区别）。

那么，我们该如何去解读和对待化验单上的指标呢？一般正常成年人血清中CEA应小于5ng/ml（根据每家医院所用检验试剂不同，具体数值有区别）。

女性除此之外可另外加做CA125、CA153检查。

如果增加做的其他肿瘤标志物也异常升高，那么尤其要注意罹患癌症的可能，此时一定要通过其他检查把病症找出来。

无创检查 寻找病因的顺序，建议从无创检查开始，包括大便隐血试验、超声检查、浅表淋巴结检查、妇科检查、乳腺体检等。

肺部X线、CT检查 如果本人有吸烟史，肺部影像学检查非常有必要。根据医师的建议合理选择X光或者CT检查。

乳腺钼靶、彩超 对于女性，结合乳腺体检结果，尤其需要考虑做乳腺钼靶检查或乳腺彩超。

胃镜和肠镜检查 如前所述，癌胚抗原作为消化道恶性肿瘤重要观察指标，胃镜、肠镜检查是下一个重要的检查项目，癌胚抗原最早也是在结肠癌中发现的。

PET-CT检查 如果还是没有找到问题，可以考虑做PET-CT检查，PET-CT可以发现一些比较隐蔽的病灶，比如淋巴结、胃壁、肠壁内的病灶。但该项检查目前为自费，且费用较高，建议作为高度怀疑患有恶性肿瘤且通过上述检查仍无法找到原发病灶的人群使用。

除此之外，如果个人有肿瘤家族史，且年龄大于45岁，上述的胃镜、肠镜、胸部CT等进一步检查尤其需要优先考虑。（作者系齐浦区体检站站长、主治医师）

对付老年痴呆 小浆果或可助力

□ 冯雅丽

随着医疗水平不断提高，越来越多被视为“死神”般的疾病已“改头换面”，人均寿命也在悄然延长，但在灿烂阳光下，仍有一片未被照亮的阴影，它无声地威胁着人类。现如今，我国该病患者人数已逾600万，患病人数世界第一。这个强劲的“敌人”就是阿尔兹海默症（老年痴呆症）。

抗氧化剂可以防止过多的氧化反应从而降低大脑混乱状态以及斑块产生的几率。且抗氧化剂能很有效地修复活性氧作为介导的组织损伤，很多抗氧化剂化合物或多或少具有抗炎、抗菌、抗病毒的作用。

好消息是抗氧化剂可以在各种水果和蔬菜中找到。美国《农业与食品化学》杂志曾主持过一个相关研究，结果表明，浆果（蓝莓、黑莓、阿萨伊浆果等）中抗氧化剂含量是最高的，是众所周知的“超级水果”，再加上最近被发现的其他潜在营养价值，很难不让人心动。

抗氧化剂其实是阻止其他分子被氧化的物质，对氧化应激起抑制作用。而氧化实质上是一类把电子从某一物质转移到某氧化剂的化学反应，是细胞在发挥其功能时最为普遍的一类反应。氧化反应会产生自由基并造成连锁反应的自由基。美国国立卫生研究院的研究显示，随着年龄的增加，机体对氧化的能力会越来越低，这就是为什么阿尔兹海默症的高发人群是老年人。根据“氧化应激理

论”，抗氧化剂可以防止过多的氧化反应从而降低大脑混乱状态以及斑块产生的几率。且抗氧化剂能很有效地修复活性氧作为介导的组织损伤，很多抗氧化剂化合物或多或少具有抗炎、抗菌、抗病毒的作用。

好消息是抗氧化剂可以在各种水果和蔬菜中找到。美国《农业与食品化学》杂志曾主持过一个相关研究，结果表明，浆果（蓝莓、黑莓、阿萨伊浆果等）中抗氧化剂含量是最高的，是众所周知的“超级水果”，再加上最近被发现的其他潜在营养价值，很难不让人心动。



缩小觑的 下次为长辈挑选礼物的时候，要不要考虑把可爱的小浆果列入采购清单中呢？

（作者系大连医科大学2018级8年制临床医学第一临床学院一班学生。指导教师：大连医科大学人体解剖教研室李潺，配图：大连医科大学2016级5年制临床医学第一临床学院八班学生杜佳蓉）

“控癌八法”促肿瘤治疗模式转变

科普时报讯（玉珍）4月15日，在第25次全国肿瘤防治宣传周到来之际，由全国彩丝带爱心传递组委会主办，国际癌症康复协会、北京抗癌乐园、振国肿瘤医院协办、新华网特约支持的“首届全国彩丝带志愿者传播控癌八法表章大会”在京举行。

大会评选出10名“控癌八法”彩丝带杰出引领者，百名彩丝带“控癌八法”优秀志愿者。他们大都是康复后的肿瘤患者，通过“控癌八法”科学战胜癌症后，帮助更多的肿瘤患者树立战胜癌症的信心。

王振国教授的“控癌八法”（心理疗法、冲击疗法、接力疗法、饮食疗法、娱乐疗法、运动疗法、游学疗法和群体抗癌疗法），结合40多年的抗癌药物研究和临床实践，用大量临床病例数据系统地论述了全程治疗肿瘤途径。八种方法既辩证统一，又可根据患者病情不同阶段突出重点，灵活运用。进行更人性化、个性化治疗。

“控癌八法”肿瘤治疗模式的转变，促进了整体肿瘤学的发展。

信息技术让“三无患者”寻亲不再难

科普时报讯（陈杰）绝大部分医疗机构在救治完“三无患者”（无身份、无责任机构或人员、无支付能力）后，帮助患者寻亲或者回家往往有心有余而力不足。

鉴于此，4月13日今日头条“无名患者紧急寻亲”项目与中国县级医院急诊联盟正式签约合作，双方将携手通过互联网渠道为中国县级医院急诊联盟的八百多家成员院所接收的无名患者寻找家人，帮助患者早日与家人团聚。

据了解，中国县级医院急诊联盟于2018年11月成立，首批加盟医院835家。而于2016年2月启动的今日头条启动公益寻人项目“头条寻人”，则致力于用科技手段帮助各类失散家庭团聚。

2018年2月，头条寻人联合《生命时报》正式启动“无名患者紧急寻亲”项目。截至2019年4月12日，“无名患者紧急寻亲”项目已经和全国200家医院建立了合作，共发布540例无名患者的寻亲信息，帮助各级医院救治的156位无名患者找到家人。

自闭症或与肠道菌群紊乱有关

南京医科大学基础医学院病原生物学、国家生殖医学重点实验室刘星吟教授课题组从果蝇身上发现，KDM5家族蛋白功能的丧失，会导致肠道屏障功能受损和肠道微生物失调，使果蝇出现社交行为异常，从而揭示自闭症病理或可能与肠道菌群紊乱有关。

课题组还发现，通过抗生素治疗或喂食植物乳杆菌，能部分挽救“孤独”果蝇的社交行为、寿命和细胞表型。肠道益生菌可以调整免疫稳态，改善KDM5蛋白缺失果蝇的社交障碍行为并延长其寿命。

刘星吟指出，以往研究通常从遗传角度入手。该项研究为自闭症病因探索寻找到了一个菌群稳态和免疫稳态的新视角。

说说围绝经期妇女的烦恼

□ 平毅

美丽是一位48岁的母亲，最大的烦恼就一直保养得很好的皮肤出现了不少皱纹，而一直规律的月经也时常迟到早退，经量也比以前多了许多，美丽怀疑自己是到了更年期，但是又认为经量增多有些反常，于是到当地医院妇产科就诊。

她向医生描述了自己的情况，医生在做了相关检查后解释道，“检查中并没有提示异常，你的情况应该只是围绝经期也就是老百姓说的更年期，围绝经期妇女的情况因人而异，一些人表现为经量增多，一些人表现为经量减少，但是你能提高警惕及时检查是值得表扬的。”

美丽对自己如此早进入围绝经期有些不解：“医生，听说女人一绝经马上就老了，有什么办法能推迟么？”“这是一个不可避免的过程，正常围绝经期开始于39-51岁，你已经属于正常水平了，而且绝经晚还是一些妇科疾病的危险因素，如乳腺癌、子宫内膜息肉等，这些都比衰老危险多了，你是选择人类的正常进程还是想患癌症？”

美丽又担心自己会处于传说中的“心烦，睡不着”，于是问道：“医生，这个围绝经期会持续多长时间？如果我心烦睡不着该怎么办？”

医生回答说：“围绝经期的终点为最后一次月经后一年，平均会持续4年，但是不同的人持续时间也不同，持续1年到12年都有可能。你说的心烦、睡不着，专业叫围绝经期综合征，患病率在妇女中大约有80.3%，而它的表现为月经紊乱、潮热、心悸、头痛、易怒等，必须满足大部分的表现才能说你患有围绝经期综合征，这个病与社会、家庭和精神状况有关，没有什么特效药，最重要的是保持良好的心态，所以不需要特别担心。但是围绝经期是妇科疾病的高发人群，包括生殖道肿瘤、子宫肌瘤、子宫内膜癌、宫颈癌等，心血管疾病、骨质疏松症也常发生在这个时期，这需要你平时特别注意，养成良好的卫生习惯和生活习惯。”

美丽听了医生的话有些害怕，急忙问道：“我平时要注意什么啊？我怎么知道自己有问题了？”

医生继续解释道：“造成阴道异常流血的原因及形式多样，需注意以下几个鉴别点：1.血液鲜红可凝为异常；2.经期延长、经量过多一般大于80ml为异常；3.周期不规则为异常；4.月经过频小于21天为异常等。异常原因可能是内分泌失调，可能是围绝经期，也可能是肿瘤。所以一旦发现异常，只要有其中一点，最好去医院进行检查。这些只能让你初步判断自己是否可能患病，而有一些疾病在早期是没有表现的，只能通过到院做相关检查才能早发现早治疗，所以这需要你坚持每年进行体检，在自我保护的基础上及早发现那些不可避免的疾病。”

（作者系山西医科大学第二医院妇产科副主任、主任医师、硕士研究生导师）

服药期间别让不当饮食影响药效

□ 高巍

高血压 高血压就是因为体内钠过多，导致水钠滞留的一种疾病。所以，高血压治疗的本质就是排钠、排水。降压药确实能让一定量的钠排出体外，但如果服药期间吃得过咸，摄入大量的钠，降压药就会“忙不过来”，血压很可能就会“上蹿下跳”，控制不好。

柚子 柚子中含有一种化学物质叫呋喃香豆素，它能够影响人体肝脏的一种酶的功能，使得这种酶对药物的代谢作用大大减低，导致体内血药浓度就会增加。

同时，柚子中另一种成分柚皮素又会加快肠道对药物的吸收。药物吸收的过快，代谢的过慢就会导致血液中药物浓度过高。

如果同时服用降压药和柚子或者两者间隔时间太近，出现的症状往往就是药物过量的一些反应，包括血压下降、心率减慢，严重的甚至出现休克。所以，医生建议，在服用降压药期间，最好不要食用柚子或者饮用柚汁。

咖啡 服用氢氯噻嗪、呋塞米等具有降压作用的利尿剂时，再喝有利



尿作用的咖啡，会使利尿作用增加，易造成体内钠离子的过度流失。

感冒药

甜食 甜食进食过多，会使大量糖分进入血液，机体代谢掉这些糖分，会消耗大量的维生素，特别是B族维生素，使得体内维生素含量减少，甚至缺乏，而这些维生素大多参与营养物质的代谢过程，从而导致多吃甜食让患者食欲变差。

此外，甜食中的糖分进入人体后，可促进皮质醇分泌，皮质醇对免疫系统有抑制作用，再加上这些糖分在代谢过程中，会产生大量丙酮酸、乳酸等酸性物质，使得机体抵抗力大幅下降，同时，甜食也会使痰液黏度

增加，不利于康复。

实验证明，空腹服用含有对乙酰氨基酚的感冒药时，一般只要20分钟就能达到最高的血药浓度，而胃里有糖类食物时，药物的吸收会推迟2小时，影响其发挥作用。所以在感冒时不要食用甜食和甜饮料。

抗生素

酱油 酱油一般以大豆为原料制作，含有丰富的钙、镁等金属离子，容易和四环素类抗生素结合，形成不易被胃肠道吸收的复合物，使抗菌效果大打折扣。

牛奶 部分抗生素，如四环素类药物能同牛奶中的钙离子形成螯合物，不易被肠道吸收，降低抗菌疗效。

醋 部分抗生素，如庆大霉素、卡那霉素、红霉素等，在酸性环境中容易降解或不易溶解，从而使药效降低。

果汁 果汁（尤其是新鲜果汁）中富含的果酸会加速抗生素溶解，不仅降低药效，还可能生成有害的中间产物，增加毒副作用。（中）

（作者系北京市密云区医院急诊科医生、微信公众号《医路向前》创始人）



心灵驿站

我们每天都要与同事、朋友、亲人等沟通联系，每个人都活在纷繁复杂的人际关系中，所以，人际关系涉及到每一个人的身心健康和幸福。心理学家指出，人类社会的适应，最主要的就是对人际关系适应。人际关系的状态，主要是人与人之间关系失调的结果。

在心理学上，人际关系是人与人之间交往中建立的直接的心理上的关系，心理上的距离，属于社会心理学的范畴。

人际关系的构成成分主要有认知成分、情感成分、行为成分。其中最最重要成分就是情感成分。例如，小明和小丽经人介绍认识，不久确立恋爱关系，相处

营造良好的人际关系应从哪些方面入手

□ 付佳

3个月以后，小丽发现小明很内向，不喜欢与人交往，小丽不喜欢小明的性格，所以，与小丽结束了恋爱关系。在这个例子中，小丽对小丽以及这段关系的看法，是认知成分；不喜欢小明的个性特征，是情感成分；而决定与小丽不再交往，结束关系是人际关系的为成分。

我们都期待有良好的的人际关系，获得更好的社会支持系统，但有时事与愿违，产生人际关系困扰。

要想改善和促进人际关系需从与下几方面入手：

尊重 无论与谁相处，尊重都是一段良好关系开始的基础。每个人都有尊重的心理需要，获得尊重的人会觉得自己是有人价值的。尊重可以体现为：完整的接纳一个人、彼此平等，以礼待人、信任对方、保护隐私等。

真诚 对他人真诚相待会增加别人对你的信任，投机取巧、虚伪的交往方式对长久的人际关系是无益的。真诚也意味着表里如一，不当面奉承，

也不背后诽谤议论。当自己有问题的时候，及时地承认和改正。真诚要建立在有对人的信任、对人充满关切和爱护的基础之上。

第一印象的管理 首因效应是指在初次见面时给他人留下的印象，这将影响我们对一个人的认知和情感。对第一印象管理非常重要，涉及到言谈举止以及着装，需要进行管理和学习。

改变不良的认知方式 当与人产生摩擦时，不要将自己的想法当成事实。当我们对某人的情感、态度、认识转移给其他人的时候，就叫“投射”，投射很可能造成以“小人之心度君子之腹”情况的发生。当一个问题发生时，要多角度地想问题，用积极的态度和行为方式去应对，这样不仅可以避免误解，也会起到化干戈为玉帛的作用。

学会情绪调节的方法 不良的情绪反应会影响一个人的行为方式，与人交往时，要避免情绪影响人际关系，调节情绪的方式有很多种，选择自己能够接纳的方法改变不良情绪是很重要的。

把握黄金法则 “如果你期望别人怎么对待你，你就怎样对待别人”，这是心理学上著名的黄金法则。黄金法则的应用有利于建立良好的人际关系，而反黄金法则有可能造成人际关系问题，因为我们很难控制别人的言行，当别人没有符合我们期望的时候，会引起情绪和不满，进而影响人际关系。

共情 共情的意思是就要站在对方的角度去考虑问题，要推己及人，理解对方的感受的想法，这样，你将成为善解人意的人。多一份理解，多一份宽容。

人际关系的困扰在所难免，希望这些建议能成为您解决问题的钥匙，相信您也一定能成为更受欢迎的人。

〔作者系长春市心理医院（长春市第六医院）心理治疗师；审稿为长春市心理医院（长春市第六医院）主任医师雍红〕

