

上周是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“综合施策 科学防癌”,旨在倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症,有防控意识。说到防,定期体检是有效的方式之一,今天便来普及如何从体检表中早早看出癌症的端倪。

## 科学防癌看过来

### 体检报告上的肿瘤指标怎么看

作为体检套餐里重要的组成部分,血清肿瘤标记物的检测物,是无创且最为大众熟知的癌症筛查的一种方式。常见的肿瘤标记物检测有什么意义?指标异常该怎么办?

#### 肿瘤标记物异常不一定得了肿瘤

肿瘤标记物指的是特征性存在于恶性肿瘤细胞,或由肿瘤细胞代谢产生的物质,还包括宿主对肿瘤的刺激反应而产生的物质。由于肿瘤标记物是细胞的代谢产物,除了肿瘤细胞外,身体处在炎症或良性疾病情况下,细胞也可能分泌或者产生某些代谢产物。因此,肿瘤标记物增高不代表一定存在肿瘤,甚

至恶性肿瘤患者的肿瘤标记物也可能完全正常。

#### 手术或活检病理是肿瘤确诊金标准

如果体检发现肿瘤标记物增高,体检机构一般会作出提示,建议大家到医院肿瘤科就诊。对于健康人群,肿瘤标记物一般应该在正常范围内,即使偶有轻度增高,增高幅度不会很大,这时需要通过复查和监测进一步判断。如果肿瘤标记物越来越高,应进一步检查。

由于肿瘤标记物本身并不能确诊肿瘤,确诊则需要手术病理或活检病理。所以肿瘤标记物升高需要重视但没必要恐慌。

### 常见的肿瘤标记物

**CEA(癌胚抗原):**正常值范围0—5.0 ng/mL(纳克/毫升),CEA升高可见于肺癌、大肠癌、胰腺癌、胃癌、乳腺癌等。CEA升高也可见于良性疾病,如胃炎、消化性溃疡、肝脏疾病、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病,以及任何急性或慢性炎症状态。

**CA199(糖蛋白性癌抗原199):**正常值范围0—34 U/mL(单位/毫升),是胰腺癌、胃癌、结直肠癌、胆囊癌的相关标志物。

**CA125(糖蛋白性癌抗原125):**正常值范围:0—35 U/mL,CA125是卵巢癌和子宫内膜癌的首选标志物,而且在非小细胞肺癌中阳性率高,在胸腔积液、腹腔积液的患者中均可有增

高。轻度升高可见于多种良性疾病,如卵巢肿瘤、子宫肌瘤、宫颈炎、肝硬化、肝炎等。

**CA153(糖蛋白性癌抗原153):**正常值范围:0—25 U/mL,是乳腺癌诊断、术后随访和转移复发的主要指标之一。在肺癌、结肠癌、胰腺癌、卵巢癌、原发性肝癌中也可见升高。

**AFP(甲胎蛋白):**正常值范围:0—20 ng/mL,血清定量测定AFP > 400 ng/mL持续4周,或是AFP > 200 ng/mL持续8周,可诊断为原发性肝癌。但是活动性肝病、生殖系统肿瘤和妊娠也存在AFP增高情况。

**SccAg(鳞状细胞癌抗原):**正常值范围:0—2.7 ng/ml,是鳞状细胞癌的肿瘤

标志物,可用于宫颈癌、肺鳞癌、食管癌、头颈部肿瘤的辅助诊断、治疗观察和复发监测。

**NSE(神经元特异性烯醇化酶):**正常值范围:0—16.3 ng/mL,是小细胞肺癌常见的肿瘤标志物,在神经内分泌癌、甲状腺髓样癌、嗜铬细胞瘤、神经母细胞瘤等肿瘤中也有升高。

**Cfra211(细胞角质素片段抗原21-1):**正常值范围:0—3.5 ng/mL,是非小细胞肺癌相关抗原,对肺鳞癌的敏感性较高,但在头颈部、乳腺、宫颈、消化道肿瘤均有一定的阳性率,炎症也可能造成其增高。

本文中的正常值范围可能会因为不同医疗检测机构存在差异。

#### 肿瘤的规范化筛查最重要

比肿瘤标记物升高更重要的,是肿瘤的规范化筛查。肿瘤的早期筛查至关重要,特别是40周岁以上人群要进行相应的筛查。

例如针对胃肠癌,建议40周岁开始做第一次胃肠镜,筛查有没有胃肠道息肉或者溃疡;针对肺癌,2至3年一次的胸部高分辨CT筛查也很重要;与性别相关的女性乳腺癌和妇科肿瘤,需要通过年度乳腺彩超和妇科彩超进行筛查;男性的前列腺癌可以通过前列腺彩超加以筛查。完善这一系列的早癌筛查,能最大程度实现癌症早筛早诊早治。

## “公园20分钟”你幸福吗?

春光正好,在快节奏的生活中,得闲踏青的机会却很难得。于是,一种被称为“公园20分钟”的理论在社交平台上悄然走红,据称只要在公园闲逛片刻,就能达到放松自我的效果。不少网友尝试后表示:“在公园待了20分钟,真的治好了我的精神内耗。”这种理论有科学依据吗?

北京大学第六医院特诊科、精神科医师周天航说:“这一理论的作用原理,是大自然本身就具有很好的治愈力。”他介绍,这一理论出自一项刊登于《国际环境健康研究杂志》的研究结论。该研究调查了94名游客,让他们在游览公园前后分别填写一份问卷,用于评估主观幸福感。结果显示,游览公园后,游客的主观幸福感出现了显著提升。即使不在公园里进行任何运动,单纯游览20分钟以上,游客的主观幸福感和生活满意度也会获得改善。

逛公园为什么会有如此神奇的效果?“室外游览能增加光照的摄入,这对于缓解抑郁情绪有明显疗效。”周天航表示。同时,当我们身处公园,与大自然亲密接触时,既可以感受到阳光、空气、花草香带来的舒适感,又能暂时将生活中的压力放置到一边,起到了类似正念治疗的作用,因此可以有效缓解焦虑情绪。

周天航还认为,这一效应可能与内啡肽有关。已有研究显示,有氧运动、户外活动等行为可以激发内啡肽的产生。

对上班族来说,利用午休时间走出办公室,来到公园、绿地中,观赏花草树木、呼吸新鲜空气,用眼睛捕捉近在身边的美景,就能纾解情绪、释放压力。然而,也有人说“公园20分钟”理论没能解决自己的焦虑问题,即使漫步在公园里,依然忍不住思考各种烦心事。

周天航介绍,还有几种适合上班族的解压方法,例如培养正向的压力思维模式,学会转移注意力,“刻意”休息。在生活中,坚持每周进行3次以上中等强度的有氧运动、养成良好的睡眠习惯、上午适当增加光照等行为,也能简单有效地达到舒缓压力、调节情绪、调整生物钟、改善认知功能等效果。

周天航提醒,上述方法适用于轻中度焦虑抑郁情绪和压力管理。如果焦虑抑郁情绪严重,持续2周以上无法缓解,对工作、生活产生了较大影响,还需尽快到心理门诊或精神科门诊进行详细诊治。

据中国科普网

### 晚期癌痛千万别硬扛

癌痛是癌症患者最常见的症状之一,在一半以上的癌症患者中普遍存在。特别是肿瘤晚期患者带瘤生存期间,癌痛大大降低了患者的生活质量。肿瘤晚期患者如何与癌痛“和平共处”?

#### 药物治疗采取“三阶梯疗法”

首先,正确评估癌痛。病人可根据自身疼痛情况,选择最能描绘出疼痛强度的数字,告诉医护人员。其次,针对癌痛的评分,遵循多学科综合治疗及个体化治疗原则。目前,癌性疼痛的治疗主要有药物和非药物治疗。如果疼痛评分在4分以上,建议使用药物进行止痛治疗。

对于癌性疼痛,目前临床上普遍采用世界卫生组织所推荐的三阶梯疗法,根据轻、中、重不同程度的疼痛,单独和(或)联合应用一阶梯(以阿司匹林为代表的非甾体抗炎药)、二阶梯(以可待因为代表的弱阿片类药物)、三阶梯(以吗啡、羟考酮为代表的强阿片类药物),配合其他必要的辅助药物来处理癌性疼痛。相关研究提出,若患者疼痛持续存在,考虑定期使用止痛药;若每天持续需要4剂

或更多剂量的短效阿片类药物,患者要在每天总剂量的基础上增加一种长效阿片类药物或增加长效阿片类药物剂量。

患者服用阿片类药物时,应注意以下几点。一是按时给药,无论给药时病人是否发作疼痛,保证疼痛连续缓解;二是个体化给药,合适剂量使疼痛得到控制,而又无不可接受的副作用。遵医嘱从小剂量开始,逐渐增加直到疼痛缓解。阿片类药物没有封顶效应,总能找到止痛剂量;三是注意细节,用药期间关注药物的副作用、患者疼痛是否缓解、夜间睡眠及白天休息情况、活动时有无疼痛发生。

#### 中医外治法可以试试

非药物治疗在癌痛治疗中具有不可替代的作用,中医外治法是其中应用最广泛的治疗手段之一。中医认为“不通则痛”“不荣则痛”,其病机均为气血运行不畅,血脉淤堵所致。因此,中医外治法当以活血化瘀、行气止痛为主,予以综合调理。

#### 纠正一些常见误区

**误区1:**不到万不得已不能使用阿片

类止痛药。

疼痛长期得不到有效缓解,会使肿瘤有进一步发展机会,疼痛大都可口服药物得到很好的控制。

**误区2:**止痛治疗只要能使疼痛部分缓解即可。

缓解疼痛是提高晚期癌痛患者生命质量的关键,止痛治疗的最低要求是达到无痛睡眠,然后是无痛休息、无痛活动。

**误区3:**长期服用吗啡止痛药会成瘾。服用阿片类药物一段时间后,患者可能需要增加药物的剂量,这是由于疼痛强度增加或是产生了药物耐受,对剂量需求的增加并不是吗啡“成瘾”的信号。随着疾病的缓解,疼痛减轻,吗啡药物剂量可逐步减少。

**误区4:**服用止痛药出现副作用需及时停药。

阿片类药物主要副作用有便秘、恶心、呕吐、嗜睡、尿潴留、肠梗阻和呼吸抑制,其中便秘发生率最高。其他反应数天之内就会消失,无须停药。

据《科普时报》

