

“筛癌检查”别盲目做

新冠病毒的流行使大家越来越关注健康,许多人在疫情常态期抓紧时间进行了体检,并特意增加了一些项目,如近年比较流行的肿瘤标志物检测,俗称“筛癌检查”。“筛癌检查”真的能准确筛查出癌症,健康人都应该定期做吗?

标志物结果异常不一定患癌。事实上,“筛癌检查”并不是不差钱就得经常做。国内外指南或专家共识均不建议对健康人群做肿瘤标志物等检测。首先,肿瘤标志物异常不等于罹患肿瘤。健康人群中

经常有肿瘤标志物假阳性,可能因为存在自身抗体或异嗜性抗体等干扰检测;其次,吸烟、饮酒及月经等生理原因也可能影响肿瘤标志物检测结果;第三,用药和一些良性疾病比如胃炎、息肉、胸腹水等也会导致某些肿瘤标志物升高。此外,检测系统不同也可能产生不同结果。“筛癌检查”异常还会给患者带来不必要的心理压力,甚至是焦虑,对健康反而不利。

肿瘤早发现有“秘籍”。不做肿瘤标志物检测,怎么及时发现患肿瘤

呢?答案是坚持定期体检,并在身体异常时及时就医。医生根据患者的情况和治疗,然后进行循序渐进的检查。以大肠癌的筛查为例,鉴于50岁以上人群患大肠癌的风险增加,医生一般会建议其先做便潜血检查,这种检查价格便宜,也没什么痛苦,适合初筛。若便潜血呈阳性,医生会结合其病史考虑是否进行肠镜等检查,并结合影像等检查做综合判断。

肿瘤标志物检测主要适合三类人。肿瘤标志物不应被神化,但的确有一

定的参考价值,是肿瘤诊断中重要的辅助指标之一。一般来说,以下三类人需检测肿瘤标志物。1. 易患肿瘤的高危人群。如40岁以上的慢性乙肝患者、60岁以上患有前列腺肥大的患者、HPV感染者等,就需要针对性地进行肝癌、前列腺癌、宫颈癌等相应的肿瘤标志物检测。2. 疑似肿瘤患者。如发现卵巢肿瘤疑似卵巢癌或发现肺有磨玻璃结节疑似肺癌时,做肿瘤标志物检测有助于诊断和初步分型。但肿瘤的最终诊断依然要通过病理及影像学等判断。3. 肿瘤患者。确

诊肿瘤患者启动治疗后,需选择数个肿瘤特异性指标合理组合(不是越多越好),持续监测,判断疗效,监测复发。

如需检测别盲从,合理选项目。如果真的需做肿瘤标志物检测,是去医院还是体检中心?抑或选择国外专项检测机构做含基因筛查的筛癌套餐更靠谱?其实,只要是专业科学的检测,都可以信任。但一定要注意,肿瘤标志物检测不是独立的数据,一旦有问题,应及时就医,请专业的医疗机构结合临床其他检查做综合判断,才能实现其

应有的医疗指导意义。

基因筛查的数据仍要慎重解读。有患者检测后发现自己有患某种恶性肿瘤的基因,便惶惶不可终日,但一番检查下来,没有任何患肿瘤的迹象。事实上,每个人的基因都不是完美的,患肿瘤是先天和后天多种因素共同作用所致。千万不要因为一个数据就背负“我早晚会生病”的负担。保持健康的生活方式,定期体检,做好日常预防更重要。不要过度迷信检查,如需检查,遵医嘱做有针对性的检查即可。

(据《北京晚报》)

女性肝肾阴虚试试归芍地黄丸

女性肝肾阴虚一般会引起崩漏、头晕、乏力、腰腿酸痛、耳鸣等症状。因为肾属水,肝属木,水生木,肝肾同源,肾不好,肝自然不好。尤其是爱生气的女性,性子过急,稍有不顺就会大动干戈,这也是因为没有阴血的滋润,口服归芍地黄丸,就可得到改善。

归芍地黄丸是在六味地黄丸的基础上加了当归、白芍,适用于肝肾两亏、阴虚血少引起的头晕目眩、耳鸣咽干、午后潮热、腰腿酸痛、脚跟疼痛等症,临床常用于原发性高血压症属肝肾两亏、阴虚血少型。

该药中的当归、白芍属于妇科良药,当归补肝血,白芍柔肝,收敛肝血。如女性在经期失血过多伤阴引起崩漏、耳鸣、全身乏力、腰腿酸痛等均可服用归芍地黄丸,服用一段时间后,肝肾阴虚的症状就会明显好转。(据《大河健康报》)



流鼻涕吃山药枣泥糕

材料:山药100克,大枣10克,糯米粉200克。

制法:将山药洗净去皮切块、大枣去核,放入锅内蒸软后,大枣去皮。将山药、大枣捣成泥状。将糯米粉、山药大枣泥加水搅拌均匀,放入锅内煮熟即可。

功效:山药平补肺脾肾,大枣补中益气,糯米补气健脾。适用于鼻塞、流鼻涕伴乏力者。(据《银川晚报》)

治疗痛风不能光止痛

痛风的临床特点为高尿酸血症、反复发作的急性关节炎、痛风石沉积、痛风性慢性关节炎和关节畸形,严重者可导致骨关节病变和骨关节活动障碍与畸形。治疗痛风不能光止痛,还要尽量减少痛风发作。

控制热量摄入。痛风患者多有肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症等,故肥胖者应限制膳食热量,以降低体重。不过减重应循序渐进,以免引起体脂分解,产生大量酮体,抑制尿酸排泄,从而诱发痛风急性发作。

适量限制蛋白质。适量限制蛋白质供给可减少嘌呤的产生。优质蛋白质可选用不含或少含核蛋白的食物,如鸡蛋、牛奶。但不宜饮酸奶,因其含乳酸较多,会阻滞尿酸排泄。尽量不食用肉、禽、鱼类。

适量限制脂肪。脂肪有阻碍肾脏排泄尿酸的作用,应适当限制,每天宜控制在50克左右。

限制单双糖。为控制总能量,碳水化合物不宜摄入过多,尤其要限制单双糖,如蔗糖、蜂蜜、果汁等。

补充充足的维生素和矿物质。痛风患者宜多食富含B族维生素和维生素C及矿物质的碱性食物,有利于尿酸的溶解与排出。

多喝水。宜多饮白开水和碱性饮料,饮水量应保持每天2000~3000毫升。(据《快乐老人报》)

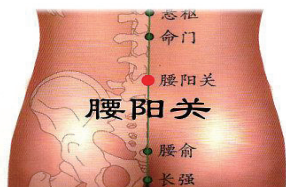
缓解腰疼睡前长按腰阳关

腰疼,是现代人的通病。但腰疼是一种症状,而不是一种疾病的诊断名称,所以也没有专门治腰疼的药。如果您去治疗,多数情况下,医生会开一些活血化瘀止痛的药物并告诉你多运动,但药物花费大,且治标不治本,还不如每天晚上睡觉前,通过5分钟简单的动作,护腰、强腰,以预防、缓解腰疼和预防腰椎间盘突出。

古人认为,腰是人体的根本,“善调之,则本固而叶荣”。腰部强壮,则如树木一样,根深而叶茂,让人精神焕发。

该穴为腰部阳气聚集、通行之门户、要塞,故名腰阳关。站立或坐位取穴,在后正中线上,第4腰椎棘突下凹陷中(在躯体外侧下部摸到盆骨最高点,为“髂棘”;髂棘连线与后正中线的交点,约平第4腰椎棘突)。可行点揉法,手握拳,拇指腹按于穴位上,稍用力点揉,以感觉微微发热为度。也可行捶法,手握空拳,以拇指侧捶打穴位,力度以感觉轻微酸胀为度。每次可按揉2~3分钟,每天2~3次。

腰阳关,是督脉腧穴,具有温肾强腰之功。中医认为,“腰为肾之府”“肾为先天之本”。腰中阳气的充盈与否,与肾气的强盛、虚衰密切相关。若肾阳不足、肾气偏虚,则容易出现腰部酸软、站立不稳、俯仰不利索等症状。因此,要温养腰部阳气,补肾强腰,就在睡前多按腰阳关,给腰部做做“保健操”。(据《中国医药报》)



◎医者心

做一个明智的患者

慢病人群要带病生存,这让人类平均寿命的延长大打折扣,而且严重影响人们的生活质量。一个得了卒中的人,生活不能自理,生不如死;一场大病常常不仅使一个人失去健康,更可能夺去一个家庭的幸福,增加社会负担,因病致贫或因病返贫已成为一个严重的社会问题。

慢病虽然危害严重,但可防可控,树立健康的价值观,掌握健康知识,正确对待慢病,学会自我管理慢病,一样可以拥有健康和长寿人生。

在一次国际会议上,我遇见一位年近八旬的名人,他告诉我他得了心房颤动。2014年他去外地考察时,随行医生摸他脉搏,发现脉律不齐。回北京后做了心电图,被诊断为心房颤动。他无任何不适症状,血压略高,无糖尿病,医生安排他住院治疗,用胺碘酮无效,医生开始介绍射频消融手术。

患者向身边患有同样疾病的朋友进行了认真咨询,其中一位射频消融成功,3年了还很好;一位术中出现心脏破裂、心脏压塞,经抢救活了过来;一位射频消融失败。

考虑到自己的年龄已大,又无症状,患者决定暂时不做射频消融,用药物控制,服用阿替洛尔,每天早晨12.5毫克,每日服利伐沙班15毫克,两年来全负荷工作,正常运动。

会议茶歇时他问我这个决定对不对,我回答非常正确。

我用7分钟给他做了如下解释:一种疾病要不要治疗,包括手术治疗,一取决于有无症状,二要看有无风险。你无任何症状,又用利伐沙班预防卒中风险,显然无须手术。越简洁安全且有效的方法越优先,不把简单问题复杂化。

患者马上点赞:“几句大白话就让我这个不懂医学的人听得一清二楚,这才是真教授。”

文/胡大一

作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家。