

体检一切正常,你却说我得了癌? 开什么玩笑!

来源:浙江在线健康网

“我最近感觉身体不太好,这几天一定要去医院做个全身体检,都查查,好放心,千万别得什么癌了。”李大爷说。郑阿姨回答:“做什么全身体检啊,你看看老王,平时体检都说没大病,最后不还是得了大肠癌。”

一大早,李大爷和郑阿姨就为今年是否要做体检“吵”了起来。李大爷认为,每年按时体检,不仅能反映出当前的健康状况,还有助于癌症、心脑血管疾病的早期发现;而郑阿姨则坚持,目前绝大多数的体检套餐都是千人一面,测的也都是些常规的项目,根本查不出什么。

对此,杭州师范大学附属医院体检中心主任危静表示,医学发展到今天,“早发现、早治疗”的观念已深入人心。但由于多数肿瘤在疾病早期缺乏明显症状,因而有的人很依赖“体检”,但有的人则很排斥“体检”,更多的人对“体检”很困惑,不知如何进行体检。

针对李大爷和郑阿姨的困惑,杭州师范大学附属医院体检中心危静主任就防癌体检的问题一一进行了解答:

问:你看老王几天前体检说都正常,没几天却发现得肿瘤了,体检是不是没用呀?

答:针对肿瘤的体检其实要复杂得多。现在大多单位或者个人去体检机构做体检,大多是针对一些常见病的。比如甲状腺、脂肪肝、乳腺结节等,而针对肿瘤的体检其实要复杂得多。所以,常规体检说正常,并不代表就没有肿瘤。

有三方面的理念大家要分清楚:第一,体检不可能将全身各器官的肿瘤都检查到的。因为很多检查有创性较大,比如肠镜,不可能人人都做、年年都做,因此有些疾病是会被漏掉的。第二,针对发病率不高的疾病,不可能一开始就动辄做CT、MRI。一般情况,体检会使用容易操作的仪器检查,比如超声,但是超声所能检查器官有限。对于位置比较深的胰腺癌等,超声有时就不易发现会被漏掉。第三,肿瘤诊断是复杂的,往往不能依靠单一手段来实现,因此体检的效率的确有限。这些往往就是为什么得到了正常的体检结果,却在不久之后被诊断为肿瘤的原因。

但是,我们不必悲观,目前对于某些肿瘤的诊断,往往很有效率且简单易行。比如子

宫颈癌、乳腺癌,位置较低的直肠癌,甚至肺癌等等,在体检中被发现的大有人在。

所以,“体检”还是应该被我们所重视,它能够使我们更接近于我们是否健康或患病的真相。

问:身边好多老朋友都得了癌症,能不能给我做个全身体检,我也好放心?

答:体检项目太多太复杂了,“体检”只能是针对个人情况的体检,就像上面说的,医生无法做到让你从头检查到脚、让你把所有的检查仪器都用上、把你所有的脏器都检查到,恐怕到时候你也会因为觉得太“折腾”而受不了。

那么,我们要怎么体检呢?有的人问PET-CT能够查到全身影像,且能够最大程度地鉴别诊断肿瘤,那么这个适不适合体检呢? PET-CT目前的检查价格在10000元左右,不能普及适用不说,就是它的辐射性吧,虽然剂量在安全范围内,但是用来体检也是不合适的。

所以,对于体检,要理性看待。体检要做,但是要针对发病率较高的疾病,用相对简单无创的检查,比如乳腺癌、妇科肿瘤、肺癌、肝癌等;有肿瘤易患因素,比如慢性乙型病毒性肝炎、结直肠癌家族史、有家族性肿瘤聚集现象的家庭成员等,建议大家要重视体检,按医生建议定期体检。

问:我近期体检了,结果正常,所以有点儿症状我是不是也不用担心?

答:体检不是一张网,不能网到人体内的所有疾病。很多检查有创性较大,不能用于所有人的体检,体检的效率有限。目前,体检机构的检查项目不可能做到检查所有脏器,且疾病在早期也并不是都能被诊断出来的。所以,医生建议:如果有不舒服的症状,还是要及时就诊,以免延误诊治。

问:我化验血了,肿瘤标志物都是正常的,是不是就说明我没得肿瘤?

答:对于肿瘤的体检,不能过分依赖于肿瘤标志物。肿瘤标志物不是诊断和排除肿瘤的金标准,目前还没有达到能通过血液诊断肿瘤的水平,很多肿瘤患者,相关的肿瘤标志物都是正常的。也就是说,不是所有的肿瘤患者肿瘤标志物都会升高。更何况肿瘤标志物项目很多,不可能把所有的肿瘤标志物都一一检测到。

问:我化验“肿瘤三项”没有问题,是不是就说明我没得肿瘤?

答:没有异常值,也不能排除肿瘤的存在。很多体检机构设定了“肿瘤三项”带有自定义的性质,多采取肿瘤标志物中的某三项,如果此三项中有异常值,需要进一步检查,如果没有异常值,也不能排除肿瘤的存在。

问:我想比别人更重视体检,频繁体检有意义吗?

答:没有必要比医生建议的时间检查得更频繁。很多检查项目是有创的,不适合过多的使用。同时肿瘤的发病和发展是需要时间的,没有必要比医生建议的时间检查的更频繁。

总之,体检套餐林林总总,建议大家还是要先找到体检医生,根据自己的实际情况和需求来量身定做体检套餐。危主任提醒,对于慢性病患者,特别是40岁以上人群,每年光靠单位体检是远远不够的,应该加做一些有针对性的检查,这对于疾病的早发现、早预防非常关键,也直接关系到今后的生活质量。

乳汁分泌不足 试试黄花菜煲汤

不少新手妈妈在月子里会碰到乳汁分泌不足的问题。关于催乳,民间和网络上都流传着各种“秘籍”,五花八门,到底哪种才靠谱呢?广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师梁唐推荐,催乳不妨试试黄花菜。

黄花菜性味甘凉,有消炎止血、清热利湿、消食、明目、安神等功效,对吐血、便血、小便不通、失眠、乳汁不下等有疗效,可作为病后或产后的调补品。哺乳期妇女乳汁分泌不足者食之,可起到通乳下奶的作用;根有利尿、消肿的功效,可用于治疗浮肿,小便不利;叶有安神的作用,能治疗神经衰弱,心烦失眠,体虚浮肿等症。习惯上各种萱草的根入药不分,而作为食用只用黄花萱草的花蕾。

从西医的角度分析,黄花菜的营养成分也颇为丰富,其中磷的含量高于其他蔬菜。此外,黄花菜还含有丰富的卵磷脂,对增强和改善大脑功能有重要作用。有研究表明,黄

花菜能降低血清胆固醇的含量,清除动脉内的沉积物,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有特殊疗效,有利于高血压患者的康复,可作为高血压患者的保健蔬菜。黄花菜中还含有能抑制癌细胞生长的有效成分,丰富的粗纤维能促进大便的排泄,因此可作为防治肠癌的食品。

食疗推荐:黄花发奶汤

材料:新鲜鲫鱼1条,黄花菜30克,黄芪15克,党参10克,红枣2枚,葱、姜、食盐少许。

做法:将鲫鱼用油煎一下,放进开水煮,开锅后放泡好的黄花菜,炖30~40分钟,喝汤。

功效:益气养血发奶。适于产后气血亏虚奶水不足者。

注意事项:

1.黄花菜是比较湿热的食物,也是发物



之一。皮肤疮疡溃烂、胃肠不和的人,应少吃;平素痰多,过敏体质,尤其有哮喘者,不宜食用。

2.鲜黄花菜中含有秋水仙碱,其在体内可转化为二氧秋水仙碱而使人中毒。将鲜黄花菜经60℃以上高温处理,或用凉水浸泡,吃时用沸水焯的时间稍长一些,以免中毒。而晒干的黄花菜中秋水仙碱被破坏不易引起中毒。

来源:广州日报