

很多人年年体检,突然有一天医生告诉你查出了癌症,而且还是晚期,让人不敢相信。比如著名的节目主持人李咏,从诊断出癌症到去世,仅仅17个月。于是有很多人疑惑,癌症的发生不是需要几年甚至几十年时间吗?有的人年年单位组织体检,为什么去年体检没有发现异常,今年却查出癌症晚期?这或许是困惑很多人的问题,其中的原因值得深思。

年年体检,为什么发现问题时就晚了? 体检你可能疏忽了三件事情



年年体检却疏忽了三件事情

体检的项目不对

由于大部分的早期癌症,均没有特异性的症状,只能通过检查来发现。但是,很多人参加的体检都是由单位统一安排,这些体检项目并不是专门针对癌症的防癌体检,而是比较粗糙的健康体检。例如,早期肺癌需要通过胸部CT才能够发现,而绝大多数体检,做的都是胸片检查,胸片是不可能发现早期肺癌的。大肠癌只能通过肠镜检查来发现,而查大便常规,肿瘤指标CEA均有可能漏诊。食管癌和胃癌,只有做胃镜才能够早期发现,做B超或者抽血检查是很难发现的。

此前据媒体报道,李咏罹患的是喉癌,早期喉癌表现为咽喉异物感,咽喉痒痒,吞咽不适。作为一名天天录节目的主持人,出现咽喉不适的症状太正常了,很可能以为是慢性咽喉炎,因此就麻痹大意了。而且,喉癌必须做喉镜才能确诊,常规的体检项目里面,不可能有喉镜这项检查,这就非常有可能导致漏诊。等到出现声音嘶哑、吞咽困难等明显的症状,那就已经是癌症的中晚期了。

体检医生漏诊、误诊

确实有一些所谓的体检机构,体检人员的水平参差不齐,甚至有体检机构雇没有任何资质的人员来做体检,结果当然可想而知了。举个例子,有位患者在北京一家三甲医院确诊为外耳道胆脂瘤,在等待床位做手术。过了几天,他们单位组织体检,去了一个很有名的体检连锁机构,做耳鼻喉专科检查的时候,体检的医生居然没有发现任何的异常。这绝不是个例,常规体检有必要,但对于一些特殊人群还要定期做针对性的体检。

体检发现蛛丝马迹未重视

还有一种情况,体检报告拿回来上面往往会有医生根据体检结果给出的建议,有时候医生会建议患者做进一步检查,但这些建议却常常被忽略,这种情况也是比较常见的。曾经有一个患者,体检的时候大便潜血检查阳性。体检报告建议专科就诊,完善肠镜检查。但是,患者和家属都不当回事,自认为是痔疮出血,没有及时干预,导致肿瘤不断生长,等到出现了肠梗阻或者肠穿孔,才来医院看病,这时候已经晚了,延误了治疗的最佳时机。所以,如果体检发现了异常,一定要去正规医院做进一步的检查,明确诊断。

这些“小问题”哪个是癌症先兆

生活中不少人体检查出来结节、息肉、囊肿、增生……都没有引起重视,认为是小问题。那么结节、息肉、囊肿、增生,哪个才是癌症的先兆?

大家体检的时候,都会做彩超检查,经常就会听到医生说,甲状腺结节、乳腺囊肿、前列腺增生等,估计很多人都搞不清楚哪个会癌变。其实,结节、息肉、囊肿和增生,都是常用的医学名词,到底哪个是肿瘤的先兆,这里一一解答一下。

结节——有可能癌变

结节是新生肿物的统称,结节包括良性的,也包括恶性的,所以结节并不能判定良恶性,即使是良性的结节,也有可能转变为恶性的。常见的结节有甲状腺结节、肺结节、肝脏结节、乳腺结节、皮下结节等。

怎么判断结节的良恶性呢?有很多种方法,如果是体表的结节,例如甲状腺、乳腺和皮下结节,通过用手触摸,就有可能诊断,恶性的结节表现为质地坚硬、活动度差、边界不清、不伴有触痛。

除了查体,辅助检查是更可靠的手段,常用的手段有彩超、CT或者核磁共振检查。

彩超是诊断乳腺结节、甲状腺结节、皮下结节的首选检查,肺部结节首选CT检查,肝脏结节首选彩超或者CT。如果彩超提示结节有可能是恶性的,那就需要做进一步的检查,例如穿刺活检,或者手术切除活检。如果结节是良性的,那就需要定期复查。

息肉——有可能癌变

息肉指的是人体组织表面长出的赘生物。一般来说,生长在人体黏膜表面上的赘生物统称为息肉。常见的息肉包括肠息肉、胃息肉、鼻息肉、宫颈息肉、声带息肉等。息肉也有很多类型,例如炎性息肉、增生性息肉、幼年性息肉、错构瘤性息肉、腺瘤性息肉等等。息肉也有可能癌变,例如胃息肉和肠息肉,可以发展为恶性肿瘤。如果发现了胃肠道息肉,应该尽早切掉,防止恶变。

囊肿——不会癌变

囊肿是良性的,囊肿里面其实就是液体,外面有一个完整的包膜,常见的囊肿有肝囊肿、肾囊肿、乳腺囊肿、甲状腺囊肿。囊肿的原因不明,可能与遗传因素、外伤都有关系。囊肿并不会恶变,也不会转变为肿瘤,绝大部分囊肿均不需要手术治疗,定期复查就可以。如果囊肿不断变大,出现肚子

疼、压迫其他器官等症状,也是需要治疗的。常见的治疗手段包括囊肿穿刺抽液,或者囊肿切除术。

增生——有可能癌变

增生一般是属于良性的,指的是细胞有丝分裂活跃,导致组织或器官内细胞数目增多的现象。增生就是组织里的细胞增多,体积增大,常见的增生有乳腺增生、前列腺增生、骨质增生、疤痕增生等。绝大部分增生,并不会转变为癌症,以乳腺增生为例,大部分年轻女孩都有不同程度的乳腺增生,只有少部分人会出现不典型增生,转变为癌症。

总而言之,囊肿是不会癌变的,结节、息肉或者增生,都有可能转变为癌症,需要定期复查或者处理。

另外,如果想要早期发现癌症,最好是选择正规专业医院的体检机构,根据自身的情况,选择适合自己的体检套餐,最好是防癌体检套餐。对于某些高危人群,可以加做一些特殊的检查项目,例如长期抽烟的人群,可以加做胸部CT检查;有胃肠家族史,慢性肠炎的患者,加做结肠镜检查;长期抽烟喝酒的男性,如果有咽喉不适感,应该考虑做喉镜检查。

据健康时报、科普中国

上了年纪补钙不吸收?是没补对

经常有人问:“年纪大了,钙还能补得进去吗?”其实人的一生中,对钙的需求是贯穿始终的,钙是日常生理需要,30岁以后钙流失无法逆转。随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度才会缓慢下降,一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙,则会加速钙的负平衡,导致骨质疏松的出现。

常见的两大补钙误区

■误区1

我已经吃了两个月钙片了,怎么查了骨密度还是骨质疏松啊?

事实上,这种短期补钙不会改变骨量,只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程,按年计算。这样观察才能有效。

■误区2

补钙多了会得肾结石、血管硬化,还是不要补了。

恰恰相反,缺钙的人更易患肾结石,其发生风险是正常人的6倍。人每天摄入草酸,进入血液,进入肾循环,和钙结合,钙量稳定,草酸浓度下降;若血钙少,易出现高浓度草酸,更易出现草酸钙形成结石。另外,血管硬化是血脂在血管内膜沉积,不是钙在血管内膜形成了钙结石。

全方位补钙最有效

到底哪种补钙方法最有效?专家建议,补钙应注意全方位、多角度。

■食物补充

奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等,这些高钙食物应多食用。

■力学作用

行走、肌肉力量训练都可促进钙吸收。当肌肉放松时补钙难以进行,如髋关节置换术

后,好身体也会发生骨质疏松。受重力影响,骨骼会对抗重力,这就促进了钙的正向摄入。手术后卧床,可进行主动和被动运动、非负重运动、肢体对抗训练,来延缓钙的流失。

■足量补钙

人体每天需补钙1000毫克,30岁后如果不补钙,人体就要动用骨骼的“库存”。欧美人饮食以蛋、奶、肉类为主,含钙充足。中国人饮食以米、面、蔬菜为主,每天要喝两袋奶(含钙量约400毫克)才能满足钙的日需量。老年人和青少年钙日需量要大于1000毫克,年轻人若有临床缺钙症状也需大于1000毫克。

钙和维生素D同补,钙磷比例合适,才能促进钙吸收。双磷酸盐抑制破骨细胞活性,促进钙吸收,保持钙正常,减少破骨作用。降钙素可将血中钙含量降低,补充钙的不足。

钙流失高危人群

这些人群因各种原因都属于钙流失高危人群:青少年发育期的肥胖儿童;吸烟和饮酒人群;运动受伤和手术后患者;

孕妇、哺乳期妇女;子宫、卵巢切除的女性;更年期女性;运动过量者,由于微骨折、骨损伤的修复也会导致钙流失;内分泌系统疾病患者;震颤性麻痹患者;透析患者。

据《北京晚报》

