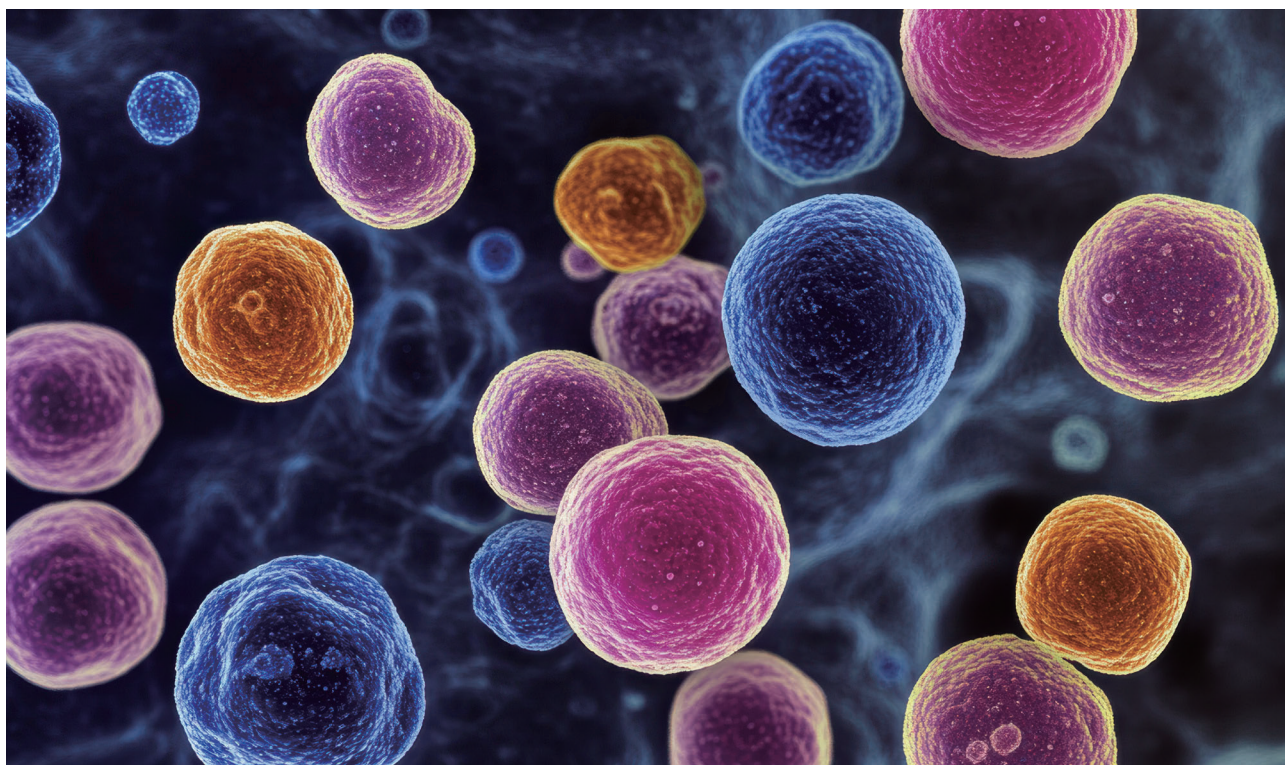


体检时肿瘤标志物异常怎么办

文 / 陕西省榆林市中医医院 张慧



关键词：肿瘤标志物异常；应对策略；健康管理

随着健康意识的提高，越来越多的人开始重视体检。在体检中，肿瘤标志物检测是一项重要的检查项目，有助于早期发现潜在的肿瘤风险。然而，当体检结果显示肿瘤标志物异常时，不少人会感到恐慌——这大可不必。

接下来，我们将为您介绍肿瘤标志物的基本概念、异常结果的常见原因，以及科学应对的方法。正确认识、理性应对，才能避免恐慌，进而让体检真正为健康保驾护航。

一、什么是肿瘤标志物

肿瘤标志物指一类在肿瘤细胞生长、代谢过程中产生的物质，或者是机体对肿瘤产生的反应产物。由名可知，这些物质在正常人体内含量较低，而在部分肿瘤

患者体内会明显偏高。常见的肿瘤标志物包括甲胎蛋白、癌胚抗原、前列腺特异性抗原等。

二、肿瘤标志物异常的原因

1. 存在肿瘤

这是导致肿瘤标志物异常最常见的原因。当体内存在肿瘤细胞时，这些细胞会产生或释放特定的生物分子，即肿瘤标志物。这些标志物可在血液、尿液或其他体液中检出，其水平的高低及动态变化，是辅助评估肿瘤的存在、监测治疗效果及判断复发风险的重要参考指标。需要指出的是，不同肿瘤标志物对不同类型肿瘤的敏感性和特异性存在差异，单一标志物的升高并不能直接确诊肿瘤，需结合其他检查综合判断。

2. 非肿瘤性疾病

一些非肿瘤性疾病也可能导致肿瘤标志物水平异常,如炎症、感染、肝脏疾病(肝炎、肝硬化)、肾脏疾病(慢性肾衰竭、肾小球肾炎)等。在上述疾病过程中,机体的免疫反应、组织损伤修复或代谢异常可能刺激相关标志物的产生或释放,从而导致其水平升高。例如,慢性肝炎患者可出现甲胎蛋白升高,但通常低于肝癌患者的水平。

3. 药物影响

某些药物(如化疗药、止痛药等)可能通过直接或间接机制影响肿瘤标志物的水平,导致其在血液中的浓度异常波动。

4. 生理性波动

肿瘤标志物的水平还会受到多种因素的影响,如饮食、运动、激素水平变化等。这些因素可能导致肿瘤标志物水平的生理性波动,使其在正常范围内上下浮动。因此,对于单次出现轻度异常结果的患者,尤其是无明显临床症状者,建议在排除干扰因素后择期复查。

三、体检发现肿瘤标志物异常怎么办

1. 保持冷静

当体检结果显示肿瘤标志物异常时,首先需要控制自己的情绪。面对这样的结果,很多人可能会感到恐慌和不安,这是人之常情。然而,过度恐慌对解决问题并无益处。需要明确的是,肿瘤标志物异常是一个信号,但这一信号可能由多种原因引起,并不一定直接指向肿瘤,也可能是炎症、感染或其他非肿瘤性疾病所致。因此,保持冷静,耐心等待下一步的专业评估。

2. 咨询医生

尽快联系医生,进行详细检查和咨询。他们能够提供更专业的信息,并解释标志物异常的可能原因。沟通时,请提供所有相关的医疗信息,包括既往检查结果、症状、家族病史以及任何可能影响诊断的其他健康问题,这有助于医生更全面地评估您的状况。

不要害怕提问。您可以询问医生出现异常结果的原因,以及这种异常可能与哪些健康问题相关。医生会根据您的具体情况,并结合检查结果和病史,提供专业的医疗建议,可能包括进一步检查、治疗方案或生活方式调整。

3. 进一步检查

体检发现肿瘤标志物异常后,医生可能会建议进行进一步检查,通常包括以下内容:

(1) 影像学检查

超声、CT、MRI(磁共振成像)等影像学检查可以帮助医生观察体内器官和组织是否存在异常,如肿块、肿瘤或其他生理结构改变。其中,超声检查是一种无创、便捷的初步筛查手段,常用于乳腺、甲状腺和腹部器官的检查;CT能够提供详细的横断面图像,适合观察骨骼、肺部等结构;MRI则更适合观察软组织,如脑部、脊髓和关节。

(2) 血液和尿液检查

除影像学检查外,医生还可能建议进行血液和尿液检查,以检测其中的肿瘤标志物水平,并排除其他可能引起标志物升高的疾病,如炎症、感染等。

(3) 组织活检

若影像学或其他检查发现异常,医生可能会建议进行组织活检。活检是通过手术或穿刺取出一小块组织,在显微镜下进行病理学检查的方法。它是确诊肿瘤的“金标准”,可帮助确定组织性质,包括是否为肿瘤、肿瘤类型等。

4. 定期复查

应根据医生建议合理安排复查计划。标志物异常者复查频率比正常人群高,可能为每月一次,或根据病情变化动态调整。通过定期复查,密切观察肿瘤标志物及其他指标的变化,以评估治疗效果和病情进展。若病情有进展,医生可能会根据检查结果调整治疗方案,包括药物治疗、手术治疗、放疗等。





5.调整生活方式

(1) 饮食调整

合理的饮食调整是改善肿瘤标志物异常的重要基础,以下建议可供参考:

- **均衡饮食:** 确保日常饮食中包含适量的蛋白质(如鱼、蛋、豆制品)、健康脂肪(如坚果、橄榄油)、复合碳水化合物(如全谷物、薯类)以及丰富的维生素和矿物质。

- **多吃新鲜蔬果:** 每天摄入足量的新鲜蔬菜 and 水果,尤其是不同颜色的品种(如胡萝卜、西蓝花、草莓、蓝莓),以获取丰富的抗氧化剂和膳食纤维。

- **减少摄入高脂肪、高糖食物:** 减少油炸食品、快餐、甜点等高脂肪、高糖食品的摄入,以降低肥胖及其他健康风险。

(2) 适度运动

适度运动有助于提高免疫力,还能控制体重,降低与肥胖相关癌症的发生风险。运动建议如下:

- **选择适合的运动方式:** 根据个人健康状况、兴趣爱好和体能水平,选择自己喜欢的运动项目,如散步、慢跑、游泳、瑜伽、骑自行车等。

- **保证适宜的运动量:** 建议每周至少进行150分钟的中等强度运动。

- **加入力量训练:** 每周进行2或3次涉及主要肌肉群的力量训练,提高肌肉质量与身体代谢水平。

- **循序渐进,量力而行:** 如果平时缺乏运动,可以从低强度运动开始,如每天散步15至20分钟,逐步增加运动时间和强度,以免造成运动损伤。

(3) 戒烟限酒

吸烟是多种癌症的主要风险因素,包括肺癌、口腔癌、食管癌、喉癌、膀胱癌等。因此,戒烟可使多种癌症风险降低,还可以改善心肺功能。如自行戒烟存在困难,可寻求家人、朋友、医生或专业人士的支持与帮助,或考虑使用戒烟药物。此外,饮酒与肝癌、口腔癌、喉癌、食管癌、乳腺癌和结肠癌等多种癌症有关,建议限制饮酒量。

总之,当体检中发现肿瘤标志物异常时,不必恐慌,应及时咨询医生并接受进一步检查。保持健康的生活方式,有助于降低肿瘤标志物异常的风险。关注自身健康,从现在开始行动! **万物与人**

本文编辑: 王佳昕