

基础体检项目有局限性 肿瘤防治需针对性筛查

年龄职业不同 体检重点也不同

近期,北京一名女律师连续10年在某体检机构体检却确诊癌症晚期的话题登上热搜。8月7日,该体检机构旗下3家公司向这位女律师索赔1000万元人民币,并要求其在七大媒体平台公开道歉。

网友在评论区留言,道出相似的困惑:体检报告会“说谎”吗?为何年年体检,却仍有肿瘤“找上门”?



安徽省第二人民医院儿科医生在列车上为小旅客进行检查。 新华社发



北京一名居民在社区卫生服务中心进行体检。 新华社发

重视随访建议 及时检查排除

体检结果正常,生活是否就能百无禁忌、高枕无忧了?复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任郑莹教授告诉记者,常规体检多采用标准化套餐,难以覆盖个体化肿瘤风险(如年龄、家族史、特定暴露史)。若长期仅依赖基础项目,可能遗漏早期癌变信号。也就是说,体检正常仅代表当前检查范围内未发现异常,不代表体内不存在隐匿病变或未来风险,要实现肿瘤防治就需要完善体检项目和筛查内容。

体检报告中的“随访”建议,往往被大众忽视。殊不知,这正是肿瘤预警的关键节点。郑莹介绍,恶性肿瘤生长速度差异显著,倍增时间短的仅20—30天(未分化或分化程度差),长的平均约200天(仍在1年内)。若发现异常增生或指标(如可疑结节或病灶、肿瘤标志物异常)却未及时复查,待症状出现时多已进展至中晚期。

谈到体检,郑莹提醒大家别陷入“虚假的安全感”。体检的作用一是初筛、二是提示。目前流行的“防癌体检”,这种说法并不准确,因为仅通过体检无法起到预防癌症的作用。大众要认识到体检的局限性,合理、科学看待体检,系统性解决健康隐患。

根据个体风险 实现癌症早筛

在肿瘤医院的临床科室,几乎每天都能听到医生的一声叹

息:“你应该早点来。”为何恶性肿瘤确诊往往在中晚期?肿瘤患者的初诊到底有多晚?一组数据显示,我国主要的五大癌症,包括肺癌、胃癌、食管癌、结直肠癌及女性乳腺癌,52.8%的患者一确诊就已经处于晚期,早期比例仅15.9%。

“对个体而言,错过一个早癌,要付出的代价是相当大的。”郑莹告诉记者,通过主动筛查,可以发现早期癌症的蛛丝马迹,及时采取干预措施,提高治疗效果,以此获得治愈癌症的机会,降低患者死于癌症的风险。

癌症筛查是指在没有症状的人群中,通过简单、安全、经济有效的检查方法,以发现早期癌症或癌前病变的过程。体检就是主动筛查的途径之一,我们需要做有效体检。另外,初筛检查容易出现假阳性,需通过及时进一步检查排除,以避免不必要的心理负担。

检后处置也是体检筛查的一部分。体检出问题后,患者应该及时获得规范的诊断和治疗,定期评估癌症风险,以便获得早发现、早诊断、早治疗的机会。

但是对大众而言,很难分辨自己身上罹患哪个肿瘤的风险更高。

关注发病风险 力求长期健康

生活中,常见两拨人,面对体检的态度截然不同。一拨是频繁体检,甚至出现过度恐慌。另一拨则截然相反,从不体检,自认“坏事不会发生在我身上”。郑莹

指出,这两拨都不是科学应对的正确态度。接受不可改变的事(如基因),积极改变可控因素(如生活方式),才是理性开展肿瘤预防筛查的前提。

我国每年新发癌症病例超400万,但50%的癌症可以通过科学的手段预防和避免,另50%的癌症中一半可以通过筛查早诊获得治愈机会。郑莹指出,想要降低癌症发生的风险,不如抓住重点,也就是关注常见癌症的发病风险。预防常见肿瘤(如肺癌、胃癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌等),基本就能减少至少60%的患癌风险。

每一个可控因素,都可能改变一个人的健康寿命结局。超重、肥胖对健康产生的蝴蝶效应,已经有了大量的医学数据。郑莹提醒,恶性肿瘤的发展需要经历风险期、无症状期、发展期到发作期等多个阶段,患者如能在风险期开始干预,通过定期监测等手段,便有了干预的机会。

面对“结节”“囊肿” 不必过度焦虑

不同年龄段和职业的人,在选择体检项目时有哪些针对性的建议?

不同年龄段和职业人群在选择体检项目时,应遵循“按年龄、按需、按风险”的原则,做到侧重、分层管理:

青年人群(18—40岁):以基础项目为主,关注肝肾功能、血压、代谢、视力听力等。

中年人群(40—60岁):在上述基础上,重点关注心脑血管、

肿瘤等慢病的早期发现。

老年人群(60岁以上):增加骨密度、认知功能等评估。

职业特殊人群:如久坐办公人群关注肩颈腰椎、代谢指标;夜班人员需关注内分泌和心理健康;高风险职业需进行相应职业病专项体检。

体检报告中出现“结节”“囊肿”“指标异常”等情况,是否意味着一定有健康问题?

不一定意味着有严重健康问题。

“结节”常见于:甲状腺、肺、乳腺、肝、肾等器官。多数为良性病变,少数可能有恶性风险,需结合性质、大小、形态、边界、钙化等特征综合判断,建议根据体检结论有无特别提示,专科门诊定期随访或进一步检查和治疗。

“囊肿”常见于:肾、肝、卵巢、乳腺等,多为液体样病变,性质温和,常为良性或功能性改变;小而单发的囊肿一般无需治疗,但有症状或快速增大者可能需进一步诊治。

“指标异常”是一个很笼统的概念,各种代谢、功能、尿检、肿瘤标志物等都可以出现异常,整体原则是:一次轻度异常不等于疾病,可能与饮食、药物、运动、疲劳等短期因素有关;多项或持续加重的异常可能提示代谢紊乱、炎症、肿瘤倾向等潜在风险。

整体而言,“结节”“囊肿”“指标异常”背后的情况复杂,不建议过度焦虑,但也不能置之不理,建议找专业医生进行解读,遵医嘱进行随访或治疗。

据《新民晚报》报道