

一滴血能查出几十种癌症?别再被骗了—— 7 个体检项目没必要做



现如今,人们都是越来越重视健康。越来越多的人愿意自掏腰包,每年给自己来一次从头到脚的全面体检。可当我们去了体检中心,体检项目种类繁多、琳琅满目,要都做了,少则几千元,多则上万元,真的有必要吗?其实,有些体检机构推荐的检查项目,还真没必要全做,名头很唬人,其实花的是冤枉钱。

“一滴血查癌症”被叫停

“99.99%的基因检测准确率、一滴血能查出几十种癌症、可查出 1000 多种遗传性疾病……”这种“一滴血查出几十种癌症”检查被不少医疗机构、体检中心包装成高级检测技术的基因测序项目。2014 年被原国家食药监管总局、原国家卫计委联合叫停,理由是国内使用的基因测序仪,以及相关的试剂、软件,均未获得国家对于医疗器械的审评、审批,属于“违法医用”行为。

医生指出,基因测序被不少体检机构滥用,夸大其检测效果,并宣称只要一滴血就能通过基因筛查出患百种疾病风险,相关检查费用也从数千元至数十万元不等。事实上,基因测序主要针对遗传病检查,如果在常规体检项目增加基因测序就更是有意忽悠的成分。相反,有些不法机构滥用这类技术,反而容易导致基因测试结果出现误差,或是得出错误诊断给患者造成恐慌。

“前彩”查前列腺癌

很多体检里有一项是腹部彩超,而 40 岁以上的男性在体检中往往还会多加一项叫“前彩”——前列腺彩超,通过彩超来筛查是否患有前列腺癌。如果加上了这一检查,体检费用就会上升不少。

前列腺彩超的确常被用来检查前列腺癌的情况,然而对于健康人来说,最重要的是筛查早期癌症,可彩超却根本查不出早期的前列腺癌,甚至连确诊作用都没有!

医生建议 50 岁以上的男性,用前列腺特异性抗原(PSA)项目来排查前列腺癌。因为 PSA 价钱更加低廉,可排除假阳性问题,所以是早期筛查前列腺癌特异性最方便、敏感的方法。

用 X 光片查肺癌

在多数体检套餐中,检查肺癌最直接的手段就是 X 光片,甚至有些体检中心还会让你单独再加一个 X 光片,来筛查肺癌。X 光片检测肺癌,因其分辨率低,检出率比较低,如果能用胸部 X 光片检查诊断是肺癌,临床常常就已经到晚期了,早期筛查意义不大。

医生建议,用 CT 检测肺癌,因分辨率高,肺癌肿瘤在 1 厘米,甚至 0.8 厘米时即可被查出。建议 50 岁以上的中老年人或有肺癌家族史的人,体检中把 X 光片换成低剂量 CT。

儿童血钙检测

抽血测微量元素,很多体检中心都会让家长给孩子加一项“血钙检测”。家长可能认为,血钙正常,孩子就不缺钙了。

医生指出,血钙对体内钙含量的指示并不全面。因早期缺钙时,血清里的钙浓度不够,为防发生低钙抽搐,骨骼会把自身的钙贡献给血液,这时血钙浓度正常,实际上孩子体内骨骼已经缺钙了。

医生建议,首先看儿童有无明显缺钙症状,例如出汗、兴奋、睡眠不足。抽血检查应该参考血钙、血磷和碱性磷酸酶三者数值共同判断,而非只是参考血钙,或者通过照射腕骨 X 光片,看骨龄判断是否缺钙。

CT、红外线检查乳腺癌

女性体检,乳腺常规检查那是必须做的,但做个乳腺 B 超或者乳腺钼靶检查就足够了,很多体检中心推荐的“CT、红外线乳腺癌检查”真没必要做。

医生指出,当 CT 用于乳腺癌检测时,存在灵敏度不高,对乳腺的特异性也不强的劣势。另外,还有一些地方会用红外线检测乳腺情况,这个也非常不推荐,因红外线检测不是按国际标准,机器的性能差、灵敏度低、误差大,并且医生的主观判断强,现在的大医院里都已经不用这个方法做检测了。

医生提醒,对于乳腺癌的早期筛查,首先建议自摸自检、B 超,或通过乳腺钼靶照片来判断。相对于乳腺 CT,核磁检查效果明显更好,在高危人群中推荐。

化验指标查胃癌

“做一个胃癌化验指标检测吧?”很多体检机构都会推荐你做这个项目,但其实根本查不出来。

医生指出,实验室化验指标用于胃部疾病的初筛还可以,但如果用这些指标来筛查胃癌,就未免有些“力不从心”了,它们在准确性上还不到要求。

医生推荐,胃镜才最为标准、精确,是筛查并确诊胃癌的首选。

用 PET—CT 筛查癌症

“一个检查看到你全身的病灶。”常常是体检机构在推荐 PET—CT 时的宣传语。

PET—CT 可以说是目前世界上最高端的医学影像诊断设备之一,它对于癌症分期、转移复发的鉴别、肿瘤预后评估和治疗方案指导等意义巨大。但它在常规体检中的作用并不划算,并不适合作为普通的体检项目。

医生指出,对于普通人来说,盲目、过度地进行 PET—CT 体检没必要,虽然 PET—CT 是检测肿瘤的敏感方法,但是费用较高,而胸片往往难以敏感地发现较小肺部结节的踪影。目前,最好的筛查手段是低剂量螺旋 CT,虽然不能判断肿瘤的良性、恶性,但是可作为筛查手段,高危人群更需每年体检。

据《健康时报》



疫情期间 外出就餐 注意这些细节

疫情期间,外出就餐如何做好个人防护?今天,我们为您支招!

疫情期间,尽量减少外出就餐,避免多人聚餐,做好自身防护。与此同时,疾控部门也针对外出就餐的人们“量身定制”了一套健康防护方案:

就餐前

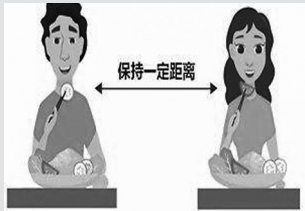
通风处是优选 排队点餐戴口罩

选择证照齐全、环境整洁的餐馆就餐。

宜选择通风良好的位置就座,如果选择包间就餐,就应注意包间的清洁消毒和通风。

提倡无接触式的扫码点餐或预约点餐。若排队点餐时,要注意佩戴口罩,并与邻近的顾客保持一米距离。

保持手部清洁,注意洗手。要用流动水、洗手液洗手,尤其在就餐前、如厕后或手接触污物后;在等餐的时候尽可能避免触碰餐馆内的公共物品。



就餐时

凉菜熟食小心吃 自带餐具更卫生

就餐时,应遵从餐馆防控规定,服从服务人员引导,配合就餐人流控制等防控安排。

就餐时,桌位间距应保持在米以上,不要和非同行者同桌或同一包间就餐。

点菜要适量,少点油炸和高盐食品、含糖饮料。

尽量不吃生食、半生食,食用火锅、自助海鲜等一定要充分加热煮熟,避免生熟食品交叉污染。

多人就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少接触传播,提倡分餐制;外出就餐时,如果能带上自己的筷子和勺子就更有利于健康,尤其是对于孩子。

若咳嗽、打喷嚏时,应远离餐桌,要用纸巾或肘部遮掩住口鼻,用过的纸巾丢入带盖的分类垃圾桶。

就餐后

扫码结账无接触 打包剩饭要加热

尽量采用无接触式结账方式,也就是扫码结账。

打包的剩饭菜要妥善保存,尽早食用。再次食用前,要充分加热,保证食品安全。

此外,建议餐馆内的工作人员和服务人员,在专门区域分时段错峰就餐,减少人员聚集。

据《生命时报》