

仅需一滴血就可筛查出癌症？

关于肿瘤筛查的三种说法根本不靠谱

目前，网络上流传着不少关于肿瘤筛查的错误说法，“一次检查能筛出所有癌症风险”“临床上仅需一滴血就可筛查出癌症”“X光检查能‘揪出’早期肺癌”……记者就此采访了相关专家。



错误说法一：一次检查就够了

专家回应：全面了解癌症风险需综合应用多种筛查手段

网上有这样的说法：通过一次全面检查就能筛出所有癌症风险。对此，南开大学医学院教授、天津人民医院肿瘤诊疗中心主任王华庆说：“癌症不是单一疾病，而是多种不同类型恶性肿瘤的统称，涉及人体多个器官和组织。”每种癌症都有特定的筛查方法和生物标志物，因此没有哪种单一的检查能够覆盖所有癌症类型。

王华庆举例说，比如，乳腺癌的筛查通常采用乳腺X线摄影（钼靶）；结直肠癌的筛查采用结肠镜检查或粪便隐血测试；前列腺癌的筛查可能涉及前列腺特异性抗原检测；肺癌的筛查依赖低剂量胸部CT扫描等。“每种癌症的筛查工具和策略都是根据其生物学特征和早期表现设计的。”王华庆说。

全面了解一个人的癌症风险，

需要综合应用多种筛查手段，包括但不限于肿瘤标志物检测、影像学检查、内镜检查等，且检查应根据个人的年龄、性别、家族史和生活方式等具体因素来定制。

王华庆建议，正确的做法是定期由医生制定针对个人癌症风险因素的个性化筛查计划，以期实现肿瘤的早发现、早治疗。

错误说法二：一滴血就可查出癌症

专家回应：目前还没有成熟的相关产品投入应用

在一些影视作品中，医生仅凭一滴血就能诊断包括癌症在内的各类疾病。随着医疗水平的发展，有人认为“滴血验癌”的技术现在已经在临床上实现应用。

王华庆说，癌症筛查和诊断过程是复杂的。目前，临床上难以仅凭一滴血来筛查癌症。

液体活检是一种非侵入性的癌症检测方法。它通过分析血液中的生物标记物，如循环肿瘤细胞的脱氧核糖核酸（DNA）、叶绿体脱氧核糖

核酸（ctDNA）循环肿瘤细胞或外泌体等检测癌症的存在。“然而，要从一滴血中准确筛查出癌症并非易事。”王华庆认为，首先，肿瘤释放的叶绿体脱氧核糖核酸浓度极低，且混杂在大量正常的脱氧核糖核酸中，检测难度极大；其次，即使检测到叶绿体脱氧核糖核酸异常，也不代表癌症一定存在，这种异常也可能由其他因素引起；最后，不同癌症释放的生物标记物数量和种类差异巨大，单一检测方法难以

覆盖所有癌症类型。

令人欣慰的是，近年来，液体活检技术取得显著进展。科研团队已能检测到极微量的叶绿体脱氧核糖核酸，这些片段携带肿瘤特有的遗传变异。通过高精度测序技术，科学家正努力提升检测的灵敏度和特异性，力求在癌症信号微弱的早期阶段就能准确识别。“随着技术不断成熟，液体活检有望成为癌症筛查的有力工具。”王华庆说。

错误说法三：X光检查能发现早期肺癌

专家回应：肿瘤生长到一定程度才能在X光图像上显现

在肺癌早期筛查中，X光检查常被提及。有说法指出，X光能够在早期阶段有效捕捉肺癌的踪迹。

王华庆说，X光检查对肺癌早期筛查的敏感性和特异性较低，尤其是对直径小于一厘米的肿瘤，其检出率不足15%。肿瘤生长到一定程度时，才能在X光图像上显现。此时，肺癌往往已发展至中晚期，治疗难度显著增加。

X光检查是通过X射线穿透

人体，产生二维图像，帮助医生观察骨骼和某些软组织的情况的检查方法。然而，X光成像受到人体组织重叠的影响，较小的肺癌病灶容易被周围正常的组织结构遮挡，加上早期肺癌可能呈现为不规则或模糊的阴影，因此医生难以通过X光影像将早期肺癌与良性病变或正常变异区分开来。此外，因为X光的分辨率有限，所以对于肺部深处或结构复杂的区域的诊断价

值更是大打折扣。

“与X光检查相比，低剂量螺旋计算机断层扫描（低剂量螺旋CT检查）是现代肺癌筛查的首选，尤其适用于长期吸烟者、有肺癌家族史的个体等高风险人群。”王华庆解释，计算机断层扫描可提供横断面的三维图像，能够更清晰地显示肺部细节，即使对微小结节也有较高检出率。这使其成为安全、高效的早期肺癌筛查工具。 据科技日报



勾小腿可降低久坐危害

久坐3小时，心脏就会减少泵血。除了避免久站久坐，以下这个简单动作也能使小腿肌肉收缩，促进下肢血液回流，预防静脉曲张。

坐在椅子上，抬起一条腿，与地面平行。脚板向下压直，停留5秒。再将脚板施压向身体方向回勾，保持5秒，这个动作重复5次，做完左腿做右腿。

这样可以锻炼小腿内侧腓肠肌，达到促进腿部血液循环的作用。

——生命时报

三个鸡爪等于两碗米饭

鸡爪没什么肉，却是“热量炸弹”。无论是卤鸡爪还是柠檬鸡爪等，都让人食欲大开。不同于糖、油含量高的零食，鸡爪看上去没什么肉，人们吃的时候心里没有负担。其实，鸡爪的热量达254千卡/100克，脂肪含量仅次于鸡皮，和猪蹄差不多，两三个鸡爪的热量约等于两碗米饭。

鸡爪的蛋白质含量虽和鸡胸肉差不多，但其中的蛋白质主要是胶原蛋白，利用率较差。另外，柠檬鸡爪、卤鸡爪等熟制品的盐含量通常较高，多吃容易导致钠摄入量超标，对心血管健康不利。

——生命时报

有蛀牙，早饭后再刷牙

早上刷牙主要是为了在牙菌斑成熟前，将细菌赶出口腔。因此，早饭后刷牙对于普通人来说区别不大。研究表明，牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应，产生的酸性物质会腐蚀牙齿，引起龋齿。

进食后，酸性物质的形成速度非常之快。因此，已经有龋齿或容易长龋齿的人，最好早饭后再刷牙；而有牙周炎的患者，起床后最好先刷牙，以便清理细菌，然后再吃早餐，餐后认真漱口。

——生命时报

图说
我们的价值观

助人为乐 人间大美



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善