

## 健康体检多一点 疾患离您远一点

近年来,随着生活水平的不断提高,人们的自我保健意识不断增强,健康体检逐渐被一些市民所重视。但还是有一部分市民往往把健康体检看作是可有可无的一件事不予以重视,导致高血压、糖尿病、高血脂、骨质疏松、乙型肝炎甚至是肿瘤等早期并无不适症状的病接踵而至,严重影响了患者的生活质量。



1月8日,在市第二人民医院放射科,医生利用X光机在为一位中年市民进行身体健康检查。肿瘤科的医疗专家提醒市民,90%的早期癌症没有症状,而90%的癌症病人发现有癌症症状时已到了中晚期,失去了治疗、康复的最佳时机。因此,要预防癌症就应该坚持定期体检,早期筛查,这样才能做到有效地预防癌症的发生。 本报记者 李英平 摄

定期健康体检是预防保健,早期发现疾病、亚健康的重要手段。“对于没事怕查出病和检后紧张的人,应该认识到人的生老病死是客观规律,对于疾病应该做到战略上藐视、战术上重视;自我感觉良好而排斥体检的人应该认识到感觉并不能代表真实的身体健康状况,只有自我感觉与体检指标相结合才能客观反映自己的健康水平。”解放军152医院体检中心主任何涛说。

### 一生中患癌概率为22% 此时不“检”待何时

中国肿瘤登记中心最新发布的《2013年中国肿瘤登记年报》显示,我国2010年新发肿瘤病例数约为309万例,平均每分钟约有6人被确诊为癌症。全国恶性肿瘤发病率前三位的是肺癌、乳腺癌、胃癌,死亡前三位的是肺癌、肝癌、胃癌。按照平均寿命74岁计算,人的一生中患恶性肿瘤的概率为22%,肿瘤俨然已经成为一种常见病。

从发病情况来看,肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结肠癌、宫颈癌是我国常见的恶性肿瘤。从死亡率来看,肺癌、

肝癌、胃癌、食管癌、结肠癌、乳腺癌、胰腺癌是主要的致人死亡的恶性肿瘤。笔者发现,与《2012年中国肿瘤登记年报》相比,女性癌症尤其是乳腺癌发病明显上升。

“我每三个月都会做一次检查,而且也会定期参加单位组织的健康体检,都没什么问题,怎么突然就发现了肿瘤呢?”年仅30岁的年轻白领张女士正值事业发展的高峰期,却意外查出左侧乳房患有直径约6厘米的肿瘤且已到中晚期,只能选择乳房切除,她对此很不解。“单位组织的体检大多用近红外线进行筛查,但该检查只能查出中晚期乳腺癌,对于早期乳腺癌的筛查选择彩超和钼靶确诊率更高。”平煤神马医疗集团总医院乳腺外科主任陈秀春表示,近年来,乳腺癌已成为威胁女性健康最为严重的疾病。我国乳腺癌发病率趋于年轻化,从20岁起开始攀升,发病年龄比西方女性足足提前了10岁。

据陈秀春介绍,早期乳腺癌多表现为无痛性肿块,因此不易发现。早期筛查对于提高治愈率、实现保乳手术有着积极作用。“40岁以下的女性每年至少做一次彩超检查;40岁至50岁的女性应该做到每年一次

彩超检查,每两年一次钼靶检查;50岁以上的女性分别做到每年一次彩超和钼靶检查。”陈秀春建议,长时间在办公室工作的中青年白领、科技人员、企业家、电脑使用人员等,尽管平常没有什么异常不适,但因其日常任务繁重、生活节奏快,工作应酬多、饮食结构不合理等,极易引起体内代谢失调,导致高血压、糖尿病、脂肪肝、高脂血症等,此类人群若能坚持每年体检一次,有利于早期发现疾病。

### 一次体检无忧≠一劳永逸

“我身体一直很好,为什么要去体检?”“这次体检结果很健康,以后就别费事儿了!”“大家体检都有这样那样的问题,也没怎么着,我也没必要担心”……面对单位每年组织的健康体检,多数人都有这样的抵触心理,要么拖拖拉拉最后才去,要么把机会让给家人,总觉得疾病离自己很远。

“有些人觉得一辈子没吃过药、没打过针,就不会患上疾病甚至觉得癌症更不会跟自己沾上边,对身体状况的盲目自信往往让他们吃了不少亏。”解放军152医院肿瘤科主任刘英杰说,身体健康并不意味着没

有患上肿瘤的可能性,一次体检结果正常也并不意味着可以“一劳永逸”。“癌细胞由‘叛变’的正常细胞衍生而来,经过很多年才能长成肿瘤,在细胞分化过程中,癌细胞的增殖速度用倍增来计算,1个变3个,3个变9个,以此类推。如胃癌、肠癌、肝癌、胰腺癌、食道癌的倍增时间平均是31天;乳腺癌倍增时间是40多天。由于癌细胞不断倍增,癌症越往后期发展得越快。”刘英杰解释。因此,像肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等早期症状不明显、发展速度较快的疾病是很难被察觉的,一次体检并不能包揽百病,若不引起重视,一旦症状出现,病情已经一发不可收拾了。

刘英杰说,近年来随着大气污染、手机电子波污染、食品添加剂、化学污染、电离辐射等各种致癌物质对人体的侵袭,肿瘤的发病率在逐年上升。抗癌有两级预防,一级是病因预防,即研究各种癌症病因和危险因素,知易行难;二是临床前预防,即科学的健康体检。“科学地体检可以实现对肿瘤的早期发现、早期诊断和早期治疗,尽管很多时候肿瘤查出来已是晚期,但越早查出来对后期的治疗越有益。”刘英杰说。

(付春晖 牛哲)

## 导读

“终末期肾脏替代一体化治疗体系” 开创个性化医疗路径

患者10年生存率 达82.2%

[D3]

最新研究称癌症会传染 医生手术时需加大保护

[D3]

人住在几楼寿命会更长

[D3]

适当饮酒能防感冒

[D4]