

报告上的肿瘤标志物 怎么看

经常有亲朋好友焦虑地拿着报告来找我,指着上面带箭头的指标问:“这个高了,是不是有问题?”今天我们就来谈谈几个大家最关心的问题。

肿瘤标志物是什么

简单说,它是肿瘤细胞本身合成、释放,或是机体对肿瘤细胞反应而产生或升高的一类物质。可以理解为肿瘤细胞往血液里扔的一些“碎片”,通过检测这些碎片来寻找肿瘤的线索。肿瘤标志物可以辅助肿瘤的诊断、治疗监测和预后评估。临床上常用的有以下几种:

AFP(甲胎蛋白):血中AFP浓度监测对诊断肝细胞癌及生殖系胚胎源性肿瘤有重要临床意义,是临床上辅助诊断肝癌最常用的肿瘤标志物。怀孕、肝炎活动期AFP也可升高。

CEA(癌胚抗原):这是一个广谱指标,可在多种肿瘤中表达,脏器特异性低,与肠癌、胃癌、胰腺癌都可能有关联。良性肿瘤、炎症、胆汁淤积、慢性肝炎也可见CEA升高。吸烟者中约有30%血清CEA偏高。

CA125(糖类抗原125):这

是最常用的卵巢癌标志物,尤其是浆液性卵巢癌的首选肿瘤标志物。CA125在其他恶性肿瘤(如宫颈腺癌、乳腺癌、胰腺癌等)中也有一定阳性率。月经期、孕早期、盆腔炎时该指标也有一定程度升高。

PSA(前列腺特异性抗原):该指标升高提示存在前列腺癌风险。肛门指检、膀胱镜等检查会引起该指标浓度升高。

CA19-9(糖类抗原19-9):这是一种消化道肿瘤相关抗原,在胰腺癌、胆管癌中的阳性率最高,动态监测对判断病情进展有重要作用。在胰腺炎、胆管炎和肝炎中,CA19-9也可出现不同程度升高。

两个最常见的误解

误解一:升高了就是得癌了?

不一定。举例来说,一个人CEA轻度升高,经询问是老烟枪,让他戒烟一个月后再查,指标下来了。炎症、息肉、熬夜、生理期、某些药物,都可能引起指标一过性升高。看到升高先别慌,给身体一点时间,过一两个月复查一次,看趋势比看单次数值重要得多。

误解二:正常就能高枕无忧?

这种想法不对。有些肿瘤细胞本身不分泌这些物质,或者肿瘤还太小,释放的浓度达不到检测下限。指标正常不等于绝对安全。

确认有无肿瘤还需要结合B超、CT等影像检查、病理检查以及身体表现(如消瘦、疼痛、包块)。医生通过综合分析才能做出准确诊断。

哪些人最需要重点关注并检查肿瘤标志物

40岁以上的人群。步入中年后身体机能开始发生变化,建议在每年定期体检中加入这项指标,作为肿瘤早期筛查的重要参考。

有家族遗传病史的人。直系亲属中有人患过恶性肿瘤,筛

查时间应比常人更早,检测频率也需要适当增加。

长期暴露在高危环境中的人群,如重度烟民、长期嗜酒者,或因职业关系经常接触化工、放射性致癌物质的人。

患有特定慢性疾病的患者,如乙肝、丙肝或慢性萎缩性胃炎等。

抽血前注意几点

空腹最好,避免血脂干扰检测。

避免在大运动量、手术后马上抽血。

女性避开月经期,尤其查CA125时。

单一肿瘤标志物升高,不能作为肿瘤是否存在的证据,而应与其他检查相结合。动态检测有利于良性与恶性肿瘤的鉴别,也有利于复发、转移和预后监测。

[作者:陈少婷 福州大学附属省立医院 主治医师]

课题项目号:2025年省科技创新联合资金项目(2025Y9088)]

改变习惯 远离颈椎病

当代人的日常:上班低头敲键盘、摸鱼低头刷手机、吃饭低头扒饭、睡前蜷在被窝里低头刷剧。总觉得“低头而已,能有啥事”,直到某天脖子僵硬得转不动、肩膀酸得抬不起,甚至头晕手麻,才后知后觉——颈椎在“罢工”抗议了。

尤其是换季时,气温忽冷忽热,颈部肌肉受凉更容易紧绷,颈椎病迎来高发期。别觉得颈椎病是中老年人的专属,现在年轻人的颈椎,早已被日复一日的低头习惯“消耗”得千疮百孔。

先搞懂:低头为啥这么“费颈椎”?

我们的颈椎就像一根“小弹簧”,正常情况下自然弯曲,能灵活转动,支撑脑袋的重量。低头时,颈椎的弧度被强行拉直,甚至反向弯曲,此时颈椎承受的重量大幅增加——低头角度越大,颈椎压力越大,相当于脖子上扛着一块大石头,越久越累。长期下来,颈椎周围肌肉一直处于“紧绷备战”状态,慢慢变得僵

硬、酸痛,引发肌肉劳损,进而压迫神经、血管,颈椎病自然找上门。

三个“反低头”技巧,简单好操作

手机举高高,别让脖子“弯腰”

刷手机时,将手机举至与眼睛平齐的高度,或用支架固定,让脖子保持自然伸直状态。初期可能有轻微不适,但能有效保护颈椎,还能间接锻炼手臂肌肉。

每小时必偷懒,给颈椎“放个假”

不管是上班还是刷手机,每低头1小时就休息5分钟,慢慢做抬头、低头、左右转头动作各5次,再轻轻按摩肩颈,缓解肌肉紧绷,让紧张的肌肉“摸鱼放松”一下。

坐姿要摆正,别做“歪脖子星人”

低头时别歪身、趴着看手机,避免颈椎受力不均。坐着时,腰背挺直,肩膀放松,脑袋自然摆正,别歪头、别含胸。即使摸鱼刷手机,也要坐得端正,让

颈椎舒舒服服。

这些“隐形低头坑”,千万别踩

生活中还有几个易被忽视的“隐形低头坑”,需要及时避开。

第一个是躺在床上或沙发上刷手机。这个姿势会让脖子不自觉下弯,颈椎承受的压力比坐着低头还大,刷一会儿就会觉得脖子酸,长期下来颈椎扛不住。建议躺着时别碰手机,实在要刷,就垫高上半身,把手机举到眼前。

第二个是长时间低头看纸质书、看电脑。别觉得只有看手机才伤颈椎,看纸质书、敲电脑时低头时间长了,同样会让颈椎“加班”。看电脑时,把屏幕调到与眼睛平齐的高度;看纸质书时,用支架把书架起来,减少颈椎负担。

第三个是换季不注意颈部保暖。气温忽冷忽热时,颈部肌肉受凉会变得僵硬,叠加低头习惯极易引发颈椎疼痛。平时出门可搭薄围巾护住颈部,避免受凉。

睡眠小细节:选对枕头,颈椎才“能睡好”

睡眠姿势和枕头的选择也容易被忽略。趴着睡、用过高或过低的枕头,都是颈椎的“噩梦”。建议选择仰卧或侧卧,搭配高度合适的枕头——能支撑颈椎弧度、填满颈部与床垫空隙,既护颈椎又有助睡眠。

颈椎病的预防大于治疗。很多年轻人仗着年轻忽视颈椎保护,长期耗着颈椎,等到年纪大了,症状加重,治疗会更麻烦。别等颈椎疼到睡不着、手麻到拿不住东西,才想起要保护它。从现在开始,放下手机活动脖子,改掉低头的小习惯,做好每一个护颈细节,让颈椎恢复灵活,远离疼痛困扰,轻松应对日常的工作与生活。

[作者:吴幼凤 福建医科大学附属漳州市医院总部院区 副主任护师]