

关于肿瘤筛查的这些说法靠谱吗

“三早”即早发现、早诊断和早治疗原则，是提高癌症治愈率和改善患者预后的关键策略。随着肿瘤筛查手段不断进步，越来越多的肿瘤在早期就能被发现。“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”……目前，网络上流传着不少关于肿瘤筛查的错误说法，记者就此采访了相关专家。



说法一：一次检查能筛出所有癌症风险

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：“癌症并非单一疾病，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，这意味着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)；结肠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。

说法二：临床上仅需一滴血就可筛查癌症

专家回应：目前还没有成熟的相关产品投入应用

在一些电影中，医生仅凭一滴血就能诊断包括癌症在内的各类疾病。随着医疗水平发展，有说法指出“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复杂。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志物，如循环肿瘤DNA(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ctDNA浓度极低，且混杂在大量正常DNA中，

检测难度极大；其次，即使检测到ctDNA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ctDNA，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。

说法三：X光检查能“揪出”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1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。而此时肺癌往往已发展至中晚期，治疗难度显著增加，预后也明显变差。

X光检查通过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。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

周围正常组织结构遮挡，加之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相区分。此外，X光的分辨率有限，对于肺部深处或结构复杂的区域，其诊断价值更是大打折扣。

“与X光检查相比，低剂量螺旋CT检查是现代肺癌筛查的首选，尤其是针对长期吸烟者、有肺癌家族史的个体等高风险人群。”王华庆解释，CT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，即使是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

每天吃蓝莓会皮肤变白 视力变好?

真相是蓝莓的健康功效被夸大了

最近几年，作为一种营养价值高的水果，蓝莓越来越多地进入人们的生活中。对于很多人来说，没有什么比边走边抓起一把清新的蓝莓扔到嘴里，一咬体验口口爆浆更过瘾的感觉了。

那么天天吃蓝莓会发生什么？很多网友说能缓解甲状腺、皮肤变白、视力变好。这些都是真的吗？

蓝莓有什么营养？

蓝莓，经常被人们称为“十大水果之王”之一，网上流传的“超级水果”名单中也必然有它一席之地。不过，蓝莓的营养到底如何呢？说到蓝莓的营养，大家通常会提到两个——花青素和维生素C。

蓝莓的维生素C通常有10~34毫克/百克，最高的也只有34毫克/百克，这个含量在果蔬界只能算中等水平，比草莓、猕猴桃、大枣等其实都要少。

花青素的抗氧化能力很强，数据显示，不同品种蓝莓，营养成分会有差异，最高的可以超过400毫克/百克。这个在果蔬界确实算比较丰富的。

促进甲状腺健康？

有网友说能缓解甲状腺。甲状腺功能发生病变的情况也有很多种，比如：甲亢是甲状腺功能亢进了，常见的症状是食欲增加、多汗、震颤、睡眠困难。甲减是甲状腺功能减退了，常见的症状是疲劳、嗜睡、便秘、肌无力等。

甲状腺肿是甲状腺的不规则生长，可能表现为甲状腺整体肿大，也可能表现为不规则细胞生长导致甲状腺中形成一个或多个肿块(结节)。甲状腺结节则是由于遗传、环境等多种原因导致甲状腺内出现一个或多个异常的团块结构，病因复杂，至今尚未完全明确。

说缓解甲状腺其实是一个病句，可能网友想说的是促进甲状腺健康吧！确实有一些研究认为蓝莓含有维生素C，有助促进甲状腺健康。

不过在水果中，蓝莓并不算维生素C特别丰富。而且，维生素C的确是一种健康的营养素，但是它对于甲状腺并没有特别的作用。如果真的有什么甲状腺功能的疾病，健康饮食吃点蓝莓是可以的，但还是要遵医嘱、合理定时吃药。

让皮肤变白？

说蓝莓能美白主要是因为它富含维他命C，有很好的抗氧化活性，能够抑制酪氨酸被活化，这样酪氨酸就不会变

成黑色素了，就能起到美白的作用。

这种说法有一定道理，但是其实也没有特别充足的证据。不过，维生素C还是组成皮肤的胶原蛋白的合成原料，对于皮肤还是有好处的。所以，可以认为，补充维生素C对皮肤可能有一定好处，但是美白作用可能没有人们期待的那么有效。想要美白，还是做好日常的防晒。

而且，蔬菜水果中都有丰富的维生素C，平时注意多吃一些蔬菜和水果就可以，况且蔬菜水果本身就有健康。如果要额外补充维生素C，买最便宜的那种就可以。

视力会变好？

说吃蓝莓视力好，主要也是因为它所含的花青素。的确有研究发现，花青素对视网膜色素上皮细胞的生长具有促进作用，提示它可能对保护视力也有潜在作用。

不过，花青素对视力的益处，目前的证据并不充足，蓝莓也不能预防或者治疗近视。欧洲食品安全局曾经对另外一个含有花青素的水果——黑加仑相关的健康声称进行了评估，结果认为它“改善视力、促进暗视力”的健康声称是证据不足的。

要不要吃蓝莓？

作为一种水果，蓝莓有水果的优点，也有自己的特点，味道也不错，如果你喜欢吃，当然可以吃的。但是，如果你是因为相信蓝莓那些夸大的健康功效，那就不要抱太大希望。

实际上，目前关于蓝莓的各种健康功效，基本都是从它花青素的“抗氧化”衍生出来的，并没有直接的临床试验数据。而且，声称的健康功效存在夸大的嫌疑。

而且，花青素并不是摄入量越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素还会妨碍矿物质的吸收，贫血、缺锌的人群最好不要吃太多的花青素。胃肠道不太好的人群，也不建议吃太多。

就算想要获得花青素，你的选择也可以有很多，基本上只要是红的、紫的、黑的、蓝的食物，都会含有花青素。有些蔬果的花青素是存在于果皮中，比如紫色茄子、深红色的苹果、紫甘蓝、桑葚、紫薯等。

如果单纯是为了摄入花青素，真没有必要非得只吃蓝莓。从性价比的因素考量，紫薯、紫色茄子等会更便宜。

据央视新闻