

肿瘤标志物 CA199 升高 ≠ 患癌

多种良性疾病也可能引发

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 胡林彬 谢文竹)最近,周阿姨在体检中发现肿瘤标志物 CA199(糖类抗原 199)检测值为 42.3U/mL,略高于正常范围(0-37U/mL)。看到报告上的上升箭头,她非常紧张:难道得了癌症?

医生询问后发现,周阿姨没有胰腺或胆道病史,也无腹痛、黄疸等警示症状,建议她一个月后复查。结果显示,CA199 已恢复正常,血常规、肝功能、增强 CT 及其他肿瘤标志物也均无异常。原来只是虚惊一场。

CA199 是一种由胰腺、胆管、胃、结肠等上皮细胞分泌的糖类抗原,健康人血液中含量较低。当这些部位发生炎症、梗阻或肿瘤时,CA199 水平可能升高,因此成为临床常用的肿瘤标志物。

但 CA199 升高不等于癌

症。杭州市肿瘤医院检验科副主任技师曹圆圆解释,轻度升高更可能是良性疾病导致,称为“假阳性”。普通炎症、糖尿病、胆道问题(胆囊炎、胆结石)、胰腺炎、肝炎等都可能使指标上升。若轻度升高(<100U/mL),多与炎症相关;若显著升高(>1000U/mL)时,恶性肿瘤风险显著增加,尤其是胰腺癌。

此外,约 5%-10% 人群因基因型原因无法合成 CA199,即使患癌指标也可能正常。不同实验室检测方法的参考值可能存在差异,复查时应尽量选择同一机构。部分肿瘤早期 CA199 未必升高,单靠这项指标正常不能排除癌症,需结合影像学、病理活检综合判断。

发现 CA199 升高怎么办?首先要稳住心态,调整生活方式:戒酒、少吃油腻、保证



图据 AI生成

睡眠。一个月后复查观察变化。如指标持续上升或出现腹痛、消瘦等报警症状,应及时到消化内科或肿瘤科进一步检查。高危人群(有胰腺癌家族史、长期吸烟、慢性胰腺炎)建议每年进行 CA199 联合腹部超声或 MRI 检查。动态监测比单次检测更有意义。

凭微量唾液可提早诊断神经系统疾病

韩国科学家近日开发出一项突破性技术,仅用微量唾液,即可实现对癫痫、帕金森病、精神分裂症等神经系统疾病的早期诊断。

研究团队成功研发出一种名为“电流分子捕获”的检测平台。相较传统依赖血液或脑脊液的检测方法,该技术不仅无创、成本低,更能精准区分蛋白质的原纤化状态,填补了现有技术病理指标检测上的空白。

该技术对癫痫、精神分裂症和帕金森病的分类准确率高达 98%。尤其难得的是,它能依据蛋白质结构变化而非浓度差异进行诊断,这一突破在全球范围内尚属罕见。据《科技日报》

过量摄入蛋白质对身体无益

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网近日报道,世界卫生组织、美国国家医学院以及欧洲和阿根廷的相关机构建议,健康、久坐不动的成年人每日蛋白质摄入量应至少为每公斤体重 0.8 克。

一个体重 70 公斤的成年人来说,每天应摄入 56-70 克蛋白质。这一摄入量足以预防蛋白质缺乏,但并非对所有人群都是最佳摄入量。老年人每日蛋白质需求量会增加。由于年龄增长导致的肌肉量自然流失,其每日蛋白质需求量可达每公斤体重 1.2 克。据参考消息网

可爱的“绿胖子”成“糖油炸弹”?

教你吃青团的四个技巧

本报记者 徐小翔
通讯员 孙金铭

清明即将来临,油绿软糯的青团成为杭州街头的时令风物,这枚“绿胖子”承载着许多人的味觉记忆。浙中医大二院临床营养科医生陈秋霞提醒,每年清明前后,都有人因过量食用青团突发不适送医。

看似健康的青团,实则是名副其实的“糖油混合物”。其主要原料糯米粉,支链淀粉含量约 80%,遇热糊化黏软,变冷后则变硬,会加重消化负担。一个 50-60 克的中等青团,热量为 150-200 千卡,相当于小半碗米饭,若搭配豆沙、芝麻等

甜馅料,糖油含量会大幅增加。

以下几类人群需谨慎食用:糖尿病患者要浅尝辄止,青团升糖指数高达 87,糯米升糖快且甜馅料雪上加霜,建议选咸口(如笋丁肉末),每次不超过 1 个,同时减少主食;消化功能弱者(老人、儿童、胃炎患者等)需趁热吃、细嚼慢咽,冷糯米更难消化,每次不超过 1 个;胰腺炎、胆囊炎患者应敬而远之,青团易刺激胆囊收缩,可能诱发急性炎症;肥胖及减肥人群需做热量置换,将青团当作主食,食用后减少其他主食量。

陈秋霞给出吃青团的四个技巧:一是控数量,成年人



每天 1-2 个即可,3 岁以下幼儿尽量避免整颗吞咽,防噎食;二是选时间,优先白天食用,晚上代谢慢,易加重胃肠负担;三是巧搭配,搭配清炒蔬菜增加膳食纤维,配绿茶、乌龙茶解腻,避开炸鸡、奶茶等高油高糖食物;四是会挑选,看配料表选糖油排名靠后的产品,通过正规渠道购买,优先选咸口馅料。若进食青团后出现持续性上腹痛、呕吐后腹痛不缓解、呛咳憋闷等状况,需及时就医。