康宁话健康 52
Kang Ning Hua Jian Kang

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：肿瘤标志物升高，就是患癌了吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院实验诊断科副主任张靖宇。

肿瘤标志物升高就是患癌了吗？

□ 本报记者 康 宁

“一滴血查癌”，这种被一些体检机构冠以“高科技”的查癌方法，其实就是“肿瘤标志物筛查”。在体检报告中，一旦发现肿瘤标志物升高，很多人就认为自己得了癌症。那么，什么是肿瘤标志物？肿瘤标志物升高，就是患癌了吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

看到体检报告上远远高于正常值的肿瘤标志物数值，市民张强的心情跌入谷底：“我是不是得癌症了？”在医生的建议下，张强又做了CT、核磁共振等一系列检查。之后，医生又详细询问了张强的用药情况，原来他半年来一直吃保健品“补”身体。医生认为，可能是不适合的保健品导致张强肿瘤标志物升高。

“单一的肿瘤标志物高不一定是患上癌症。”沧州中西医结合医院实验诊断科副主任张靖宇说，肿瘤标志物存在于肿瘤患者的组织、体液和排泄物中，能反映肿瘤发生、发展，监测肿瘤对治疗反应的一类特异性物质。虽说在肿瘤发生、发展过程中，肿瘤标志物会显著升高，但在某些情况下，也可能出现肿瘤标志物升高，比如局部炎症、慢性疾病（肝炎、牛皮癣、糖尿病等）、怀孕、药物等；甚至睡眠不足、饮酒、抽烟、吃补药（燕窝、灵芝孢子、螺旋藻等）都可能引起升高的情况。

因此，肿瘤标志物升高不等同于患癌，甚至一些良性肿瘤、正常组织也可能检测出肿瘤标志物升高。

而且，并不是每个癌症患者的肿瘤标志物都会升高。临床上，有些晚期癌症病人的相关标志物一直正常，手术前后也没有明显变化。

“肿瘤标志物筛查，可以作为早期癌症筛查的辅助手段。但是，如果检查结果异常升高，特别是超过正常值几倍、几十倍，则要格外注意了。”张靖宇建议再复查一次，复查之后确实是大幅升高，比如升高几十倍，那么肿瘤的可能性就比较大了。应在医生的指导下，结合其他检测手段来排除癌症。如果升高幅度不是很高，并且存在可能引起其升高的生理及病理情况，则要定期复查，及时了解身体变化。

“对于一些特定人群，肿瘤标志物十分重要。”张靖宇提醒，直系亲属或旁系血亲中存在恶性肿瘤患者；长期有不良习惯的人，如吸烟、酗酒、食用高亚硝酸盐食物等；身体素质不佳，且高龄、抵抗力较弱者；身体出现预警信号者，如果检查发现肿瘤标志物升高应引起重视，要到医院做进一步检查。

4个月婴儿患糖尿病住进ICU

远离“甜蜜陷阱” 拒做“小糖人”

□ 本报记者 康 宁

出生4个月的婴儿患上糖尿病？这简直令人难以置信。最近，沧州市中心医院就收治了一名这样的小患者。

而这并非个例。记者从沧州市中心医院内分泌糖尿病四科了解到，近两个月，他们已经连续收治了5名儿童糖尿病患者，年龄最大的9岁。

在很多人印象中，糖尿病患者多为老年人。尤其近年来，随着人们生活习惯和饮食结构的改变，这种老年病逐渐年轻化，如今，儿童患糖尿病的病例也屡见不鲜，并且呈上升趋势。

健康深度

“小糖人”或受孕期“糖妈”影响

4个月大的豆豆（化名）送到医院时，已经陷入昏迷，血糖高得吓人，还出现严重并发症——酮症酸中毒。在儿童重症监护室治疗了2天才脱离危险。“这么小的孩子怎么会得糖尿病呢？”起初，豆豆父母只是感觉孩子乖了许多，爱睡觉，有时吐奶，他们以为是消化不良，直到有一天叫不醒孩子时，才意识到问题的严重性。到医院一查，竟是糖尿病。

无独有偶。9岁的小亮（化名）住院时，血糖值已远超正常值，并出现酮症酸中毒。

小亮的父母想起前些天孩子的反常状况，直言后悔没早带孩子来医院。小亮的症状和豆豆相似，嗜睡、恶心呕吐，不仅如此，还多饮多尿，饭量增大，却日渐消瘦，小亮的父母以为是孩子“贪长”，也没在意。

“由于孩子小，不擅表达，病情常常被家长忽视，不少孩子就医时病情已经比较严重。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说，儿童糖尿病多为1型糖尿病，典型症状是多饮、多尿、多食、体重减轻，也就是常说的糖尿病的“三多一少”，但事实上，很多儿童糖尿病往往是出现了酮症酸中毒昏迷才被发现。

“1型糖尿病好发于儿童或青少年期。”赵永才表示，1型糖尿病主要是自身免疫系统出现问题，导致胰岛素难以正常分泌。它的发生也与遗传因素和环境因素相关，比如病毒感染、过早摄入牛乳、服用一些药物等都有可能诱发糖尿病。

“女性有一段时期要格外注意，就是怀孕阶段。”赵永才提醒，如果孕期过多摄入糖分，有些宝宝在出生后，会受到“糖妈妈”的影响，以后可能会变成“小糖人”。

2型糖尿病偏爱小胖墩

如今，2型糖尿病人群中，也不乏稚嫩面孔。

爱吃油炸食品、饮料当水喝、不爱运动，这些坏习惯让佳佳（化名）一日胖似一日。11岁的佳佳140厘米的身高，体重达65公斤，是个不折不扣的小胖墩。前段时间，她时常感觉口渴、皮肤痒，脖子还出现“黑棘皮”，被家长带到医院就诊。检查结果令佳佳妈妈大吃一惊：血糖超出正常孩子4倍，还出现了酮症酸中毒。最后，佳佳被诊断为2型糖尿病。

记者了解到，不同于1型糖尿病，2型糖尿病发病年龄较晚，多为中老年人。然而，随着生活习惯和饮食结构的改变，小胖墩越来越多，青少年2型糖尿病的发病率也逐渐攀升。

“2型糖尿病除了与遗传因素有关外，更与不良的生活习惯密切相关。”赵永才说，前来就诊的2型糖尿病青少年中，年龄最小的仅11岁，多身材肥胖，他们长期摄入高脂肪、高热量食物，严重缺乏运动，致使热量摄入大于消耗，胰岛功能代谢异常，这是导致儿童2型糖尿病的主要原因。

坚持用药健康生活

糖尿病不仅严重损害青少年的身心健康，而且给家庭和社会带来沉重的经济负担，养成健康的生活方式是预防和治疗糖尿病的有效途径。

“糖尿病虽然不能治愈，但通过健康饮食、科学运动、坚持用药可以控制症状发展。”赵永才说。

“运动对于2型糖尿病患儿的重要性不言而喻，坚持长期有规律的有氧运动，不仅能减轻体重，还有利于辅助降血糖。”赵永才建议，应每天做1小时中等强度锻炼，如慢跑、游泳、骑自行车等，但要避免剧烈运动。运动前要多喝水，并携带糖块以备急用。

对于有糖尿病家族史的肥胖儿童，家长最好定期带孩子去医院化验血糖，不仅查空腹血糖，还要查餐后2小时血糖，后者对早期发现糖尿病较前者意义更大。如果孩子患上了糖尿病，家长应尽量放松心态，不要过度苛责孩子，注意孩子的心理健康。糖尿病患儿在饮食、生活、学习习惯等方面比其他孩子更要自律，坚持用药，就能像正常孩子一样生活。

加强针、3岁至11岁人群接种新冠疫苗

疫情防控 这些事项“划重点”

□ 本报记者 康 宁

近日，我国部分省市发生新冠肺炎疫情。疫情防控丝毫不能松懈，市民在接种疫苗的同时，更要做好日常防护。

10月30日，在沧州市南环小学临时接种点，沧州中西医结合医院医护人员为在校学生接种新冠病毒疫苗。记者从现场了解到，自10月27日起至11月15日，我市将完成106万余名3岁至11岁儿童第一剂次接种，12月中旬完成第二剂次新冠灭活疫苗的接种。

接种现场，学生在家长的陪同下，按1米线距离，依次排队入校，医护人员详细询问孩子近期接种疫苗的时间、身体状况以及药物过敏史等，叮嘱接种后的注意事项。接种完新冠疫苗后，学生们在留观区观察30分钟。没有异常后，跟随父母离校。

“开展3岁至11岁人群新冠病毒疫苗接种，是阻断新冠病毒传播最重要措施。”沧州中西医结合医院感染性疾病科副主任饶欣说，3岁至11岁人群接种2剂疫苗；两剂之间接种间隔建议≥3周，第2剂在8周内尽早完成。

“原则上采用同一个厂家疫苗完成全程接种。”饶欣表示，接种回家后，家长应注意观察孩子状况，如果孩子身体状况出现异常，要及时就医，并向接种单位报告。

除了3岁至11岁人群接种新冠病毒疫苗外，目前，加强针也正在接种过程中。截至12月底，我市要完成234万余人的加强针任务。年满18周岁、已接种新冠病毒灭活疫苗2剂次或腺病毒载体疫苗1剂次满6个月人群，都可接种加强针。

“接种加强针时，对于使用同一种灭活疫苗完成2剂次接种的人群，原则上使用原灭活疫苗进行1剂次加强免疫接种。”饶欣说，使用不同灭活疫苗完成2剂次接种的人群，原则上优先使用与第2剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫接种，如遇第2剂相同疫苗无法继续供应等情况，可使用与第1剂灭活疫苗相同的疫苗进行加强免疫接种。

接种第3剂后，受种者的抗体水平将大幅上升，抗体持久力更强，且能更好应对变异毒株，大大降低新冠肺炎患者的重症率和死亡率。

疫苗的有效性并不能达到100%，即便接种了新冠病毒疫苗，仍要坚持做好日常个人防护。包括出门戴口罩、用餐使用“公勺公筷”等。

“目前这种情况下，建议市民非必要不出市，不去中高风险地区，出行不扎堆、不聚集。”饶欣说，市民应减少不必要的出行，出行中尽量避免乘坐公共交通工具。前往商场、超市时，避开客流高峰；与人交谈、排队、候车时，保持1米以上社交距离。全程正确佩戴口罩，回家后马上洗手、消毒。

如果必须外出到其他省市，务必做好个人防护。返回后做好个人与家庭成员健康监测，主动到居住地社区登记报告个人行程，并配合开展14天健康管理。

健康新知

健康达人

古稀老人 义务教武40载

□ 本报记者 康 宁

义务教武、编健身操，马振东为了带动周围人健身，可谓想方设法。

见到马振东时，他正与学生切磋武艺。只见他双眉紧蹙，左拳扬起，屈肘当胸，闪过对方一掌后，向前几个连环步，右拳猛然挥出，拳风凌厉，将对方逼得节节后退。几个回合交锋，马振东迅速圈粉，观者皆鼓掌叫好，有的还录下视频。

身姿轻盈，筋骨硬朗，很难想象眼前的马振东已经73岁。40年前，马振东开始义务教授武术，上至耄耋老人，下至垂髫小儿，学生不计其数。

古城沧州习武之风颇盛，马振东小时候居住的市区义和街上，就有3家练武的场子。自小耳濡目染，他非常喜欢练武，并拜多位武术名家为师，博采众家之长。六合拳、查拳、滑拳、摔跤术，马振东样样精通。夏天，在太阳底下一站就是几小时，身上被晒得起皮；冬天，雪地里一身单衣，常常练到浑身湿透。

2008年，马振东从沧州市体育学校退休后，又跟随名师学习单刀、双刀、单剑、双剑、双钩、春秋大刀、太极拳、八段锦等各种器械和武术套路，功力更加精进。

马振东风雨无阻练习武术，引起不少人的兴趣，从独自锻炼，到两人结伴，再到三人行……在他的影响下，越来越多的人喜欢上了武术。南湖公园广场上、东体育场内、民族路社区里，总能看到马振东和学生们习武的身影。

随着年龄增长，马振东发现，强度大、动作疾的武术套路练起来有些吃力了。从那时起，他开始寻找新运动项目来锻炼身体。

偶然的机会，他在公园里看到人们练健身气功，动作轻柔舒缓，很适合老年人练习。于是，马振东将武术套路与健身气功相融合，取长补短，创编出一套健身操。练了一段时间后，他膝盖疼的老毛病渐渐缓解了。

自己受益，惠及他人。马振东的运动领域又跨界到健身操。清晨，舒缓的音乐响起，他带领人们跳起健身操，几十人的队伍，整齐划一……

在新华区民族路，只要提起马振东，很多人都认识。多年来，他帮别人正骨按摩，不仅不收取费用，还自掏腰包买材料、配药膏。学习这些，也与习武有关。习武之人难免伤筋动骨，所以习武的同时，他也学会了正骨和按摩。上个世纪70年代，他经常到一家中医药铺里，帮坐诊的老先生碾药。老先生看他纯朴厚道，主动提出教他学医。马振东也学到了老先生的医术精髓。

正值午休时间，他刚送走一位来上药的患者。这名患者崴了脚，姐姐推荐她找马振东治疗。马振东给她上药包扎，但不肯收她的钱。3天后换药时，患者买来纱布和胶布留给马振东接诊用，老人方才收下。

乐善好施，马振东骨子里还保持着老武师的侠肝义胆与恬淡安然。

“习武有武德，行医有医德，做人讲道德，这是做人的根本。”马振东说。