



防癌体检项目，您选对了吗

◎ 宜宾市第二人民医院 程昌霞

您是否在面对体检中心的诸多防癌筛查项目时感到困惑——是该选择最全面的套餐，还是选择最昂贵的检查？事实上，防癌体检项目并非“越多越好”，而在于“精准适宜”。真正的智慧，在于按照个人年龄、家族遗传等风险因素，建立个性化的癌症筛查方案。

防癌体检前的自我评估

自我评估即根据自己年龄及性别、家族遗传因素、生活方式、个人疾病史来选择合适的筛查项目。

年龄及性别 随着年龄的不断增长，细胞修复能力会逐渐下降，肿瘤发生概率随之升高，因此也应同步调整体检关注点。中青年阶段更侧重基础筛查及风险监测，进入中老年阶段后，需要相应提高检查频率。同时，性别差异也直接影响防癌体检的重点方向，因为生理结构会决定某些肿瘤具有明显的性别特征。结合年龄阶段与性别特点展开评估，有助于明确哪些检查更具针对性，防止盲目选择项目。

家族遗传因素 家里直系亲属的健康情况会透露出一些身体风险信号。有些肿瘤具有明显的遗传倾向，如果家族中有多名患者，那么其他家族成员患同种或相关肿瘤的风险也会增加，体检时就需要多留意对应项目。需要注意的是，遗传因素并不意味着一定会患病，而是提醒要更加关注家族健康史，这样有助于体检时更有针对性地选择检查内容。

生活方式 日常作息是否规律会直接影响身体的修复能力，长期熬夜或休息不足，身体负担也会慢慢累积。饮食习惯也很重要，口味偏重或

常吃加工食品，这都会让代谢压力增加。运动情况也不能忽视，久坐不动、缺乏身体活动是多种疾病的风险因素。另外，情绪状态也会悄悄影响健康，长期紧绷或压力偏大，会打破身体的平衡。

个人疾病史 过去出现过的健康问题，可能会在身体里留下长期影响，一些慢性不适或反复发作的疾病，可能会改变身体内在环境。以往的手术经历或长期用药史，也有可能对身体结构产生持续影响，这些信息都会影响体检关注的重点。

根据癌种选择筛查项目

肺癌 肺部组织对外界环境极为敏感，空气污染、吸烟以及长期粉尘接触都有可能对呼吸系统造成持续刺激。肺癌早期阶段往往缺乏明显的特异性症状，常规体检也难以捕捉其中的细微变化，因此针对性筛查极为关键。低剂量螺旋CT能够清晰呈现肺部结构，有助于发现体积较小的异常结节，为后续医学判断提供依据。

胃癌 从正常胃黏膜发展到胃癌，大多数会遵循非萎缩性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌这一进程。早期胃癌没有明显症状，即使有也是一些非典型症状，如食欲不振，腹部不适等，很难引起重

视，普通体检常常难以在第一时间发现异常情况。而胃镜检查能够直接观察胃内部的情况，可直观判断胃黏膜的变化。

乳腺癌 乳腺组织对激素变化比较敏感，随着年龄的增长或生理阶段变化，组织状态也会随之改变，这些变化有时并不容易借助触感察觉。乳腺超声和钼靶检查可以从不同角度观察乳腺结构，对异常信号更敏感。

宫颈癌 宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤，其早期症状不明显，常被忽视。定期进行宫颈癌筛查能及时发现宫颈病变。HPV检测能够反映高危型HPV的感染状态，TCT检查则侧重观察宫颈细胞的形态变化，两者结合可提升风险识别精度。

前列腺癌 前列腺属于内分泌依赖性器官，随着年龄增长，其组织结构与功能状态容易发生变化，并逐渐累积潜在风险。前列腺癌早期并无明显不适感，可能仅表现为尿频、尿急等轻微排尿异常，很容易被当成“前列腺增生”忽略。筛查前列腺癌时，血清前列腺特异性抗原（PSA）检测是一种常用且便捷的方法，只需通过抽血即可完成，能够及时发现早期风险。与影像学检查配合使用，可提高风险识别的准确性。☺