2025.6.5 星期四
责编：沈路莎 美编：陈恩武
现代快报+

体检报告出现这些字眼
可能离癌症只有一步之遥

日常生活中，很多人重视体检，但往往忽略了体检报告的重要性。有些人拿到体检报告只是匆匆浏览一遍便束之高阁。这种做法可能导致一个严重的后果：尽管年年体检结果均显示正常，却可能在某一天突然发现已是癌症晚期。特别是体检报告出现这些“警示性的字眼”时，可能意味着距离癌症只有一步之遥！

“肠上皮化生”“胃异型增生”
距胃癌一步之遥

不少人在体检报告中看到“肠上皮化生”“胃异型增生”时，可能很难联想到这与胃癌有关，但实际上，这却是距离胃癌只有一步之遥的警示！

上海新华医院消化内科副主任医师颜士岩2023年在该院公众号刊文介绍，胃黏膜的癌变是一个多步骤的过程，即：慢性浅表性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌。

“胃黏膜肠上皮化生”是肠上皮黏膜取代胃黏膜在胃内的异常增殖，是胃的癌前病变；“胃异型增生”是胃黏膜的形态和功能出现异常增生，同样是一种癌前病变。

临床上常把“肠上皮化生”“胃异型增生”称为胃癌的前期病变。因此，如果体检报告出现这些字眼，一定要高度重视。

“肝纤维化”“肝硬化”
距肝癌一步之遥

很多人体检查出“肝纤维化”“肝硬化”时，可能觉得听起来并不严重，距离肝癌还很远。实际上，“肝硬化”的下一步往往就是肝癌。

北京佑安医院肝病中心一科主任郑素军曾在接受健康时报采访时介绍，从肝炎到肝癌的演变过程是典型的三部曲，即：肝炎→肝硬化→肝癌。

“肝纤维化”是肝内结缔组织异常增生。任何肝脏损伤在肝脏修复愈合的过程中都有肝纤维化的过程，肝纤维化的过程长期持续就会发展成肝硬化，进而可能演变为肝癌。

因此，在肝脏检查时一定要关注“肝纤维化”“肝硬化”这几个字。肝病的检查方法主要是血清甲胎蛋白和肝脏超声检查。特别是那些有脂肪肝、肝炎等肝病的人，除了积极治疗外，还要定期复查。

“不典型增生”“腺瘤性息肉”
距肠癌一步之遥

体检查出“肠息肉”，很多人都遇到过。从肠息肉发展到肠癌需要多久？答案可能是1~2年。特别是当体检报告上出现“不典型增生”“腺瘤性息肉”的字眼时，一定要当心，可能距离肠癌仅有一步之遥。

火箭军总医院结直肠肛门外科主任赵克曾在健康时报刊文介绍，大肠癌的发展是一个缓慢过程，即从：小息肉→大息肉→不典型增生→肠癌，整个过程可能持续1~2年。但是在息肉和不典型增生阶段，患者多无症状，需要靠定期的结肠镜检查来及时发现并给予恰当的治疗。一旦发展到便血或肠梗阻症状，大多已属于肠癌晚期。

“肠息肉不典型增生”是指肠道黏膜上皮细胞出现异常增生，属于癌前病变的一种，一定要引起重视。

大肠息肉分为腺瘤性息肉、化生性息肉、炎症性息肉、错构瘤性息肉等，其中腺瘤性息肉是真性肿瘤性息肉，是一种大肠癌癌前病变。如果不予以早期治疗，绝大多数会变成大肠癌。

“宫颈上皮内病变”
距宫颈癌一步之遥

“宫颈上皮内病变”这个词听起来好像和“宫颈癌”关系并不大，但实际上，“宫颈上皮内病变”距离宫颈癌可能仅有一步之遥。

四川省成都市妇女儿童中心医院病理科副主任医师蔡健2023年在其医院微信公号刊文指出，宫颈上皮细胞在HPV病毒（人乳头瘤病毒）持续感染后，可从发生非典型增生转变为宫颈癌。其中，宫颈高级别鳞状上皮内病变被认为是宫颈鳞癌的癌前病变。

因此，体检查出“宫颈上皮内病变”一定要及时就医，进行进一步的检查和治疗。

“乳腺非典型增生”
距乳腺癌一步之遥

很多女性体检都检查出过“乳腺增生”，但如果在体检报告上看到“乳腺非典型增生”就要引起重视了，因为这可能意味着距离乳腺癌仅一步之遥。

厦门大学附属第一医院肿瘤内科副主任医师盛旺2024年在其医院微信公众号刊文介绍，乳腺癌的发展过程包括：乳腺增生→非典型增生→原位癌→浸润性癌。大多数女性的乳腺增生都是生理性增生，不会癌变。但如果体检报告上写的是非典型增生，就要特别注意了。

非典型增生是良性改变到恶性改变的中间站，如果患有乳腺小叶或导管上皮的非典型增生，乳腺癌风险是正常女性的5~18倍。

“胰腺上皮内瘤变”
距胰腺癌一步之遥

如果在体检报告上出现“胰腺上皮内瘤变”，一定要引起重视，因为这可能意味着距离胰腺癌仅一步之遥。胰腺癌的癌前病变包括胰腺上皮内瘤变、导管内乳头状黏液瘤及黏液性囊腺瘤，它们的出现预示着胰腺癌的可能。

胰腺是深藏于腹部深处的腺体，患者早期症状不典型，起病隐匿，当疾病发展可能才有明显症状。典型症状包括腹痛或腰背部疼痛、梗阻性黄疸以及体重明显下降等。

预防胰腺癌，一日三餐应规律进食，避免暴饮暴食，避免一次摄入大量油脂食物，戒烟限酒。肥胖者要适当减重，保持运动的良好习惯。

最后需要强调的是，虽然上述这些“癌前病变”距离癌症往往只有一步之遥，但它们并不等于癌症。如果及时治疗干预，也有很大的可能逆转病情，避免走向癌症。如果有类似的情况，一定要警惕并及时就医干预。

据健康时报微信公众号

走路快一点，减少心律失常风险

一说起运动，很多人会想到跑步、游泳、篮球、羽毛球……然而，也有人疑惑：如果实在动不起来，走走路到底有没有用呢？

研究证实：只要改变一下走路方式，能降低“三高”、对抗炎症。这里的关键并不在于步数越多越好，而是要走得快一点！

走路快一点，降低心脏病风险

2025年4月，英国格拉斯哥大学的研究员在英国心血管学会官方杂志《心脏》（Heart）上发表了一项研究。研究显示，与慢走相比，走得稍微快一点或者快步走，能减少心律失常的风险，如房颤、心动过缓、室性心律失常等。

根据步行速度，研究员们把研究对象分成了三组：

1. 走得慢的（每小时不到4.8公里）

2. 走得中等（每小时4.8~6.4公里）

3. 走得快的（每小时超过6.4公里）

分析发现，与走得慢的人相比，走得中等的人患心律失常的风险降低了35%，而走得快的人风险降低了43%。

研究进一步分析显示，走得越快，肥胖和炎症的风险就越低，从而进一步降低了患心律失常的风险。

此外，研究还发现，这种保护作用在女性、年龄不到60岁、体重指数小于30且有超过两种慢性病的人群中尤为明显。

中老年人最好的锻炼之一就是快走

2024年1月，中国工程院院士张伯礼在“湘江大讲堂”发表了专题讲座。他强调，对于中老年人而言，快走是最佳的锻炼方式之一。

张伯礼院士表示，三十多岁的年龄可以尝试走一万步，但到了五六十岁，走一万步可能就不太现实了。即便身体感觉不疲劳，关节却在承受磨损，一旦关节出现问题就比较麻烦。

张伯礼院士建议每天走六七千步为宜，步速可以快慢交替进行，并在行走时加入扩胸和展翅动作。还有一个提示是，走路时不要分心思考其他事情，因为一心多用会降低锻炼效果。

记住这三点，快走效果翻倍

对于平时没有运动习惯，或者无法坚持高强度运动的人来说，快走绝对是性价比最高的一项运动。不过，想要更好地达到减脂塑形、锻炼身体的目标，还需要注意以下三点：

1. 尽量保持更大的步幅和更快的步频

可以用比平时更大的步幅走路，并且把步频调高一些。快走的步频最好可以保持在每分钟120~135步。

2. 上半身姿势正确，最好配合摆臂

快走时要用正确的身体姿势，不要只注意迈腿而忽略了上半身的配合。注意肩部放松、背部挺直、腹部收紧，双臂自然地摆动。如果走的速度比较快，摆动手臂也有助于维持平衡。

3. 关注心率和体感，调整步行速度

快走时最好将心率保持在最大心率（220–年龄）的60%~75%区间内，身体表现应为“微微气喘，但仍然可以和人聊天”。

别小看快走，如果你能一直坚持上面提到的三个要点，每天坚持20~30分钟，那么收获的健康好处将超出你的想象。

据人民日报微信公众号

国产九价HPV疫苗获批上市

记者4日从厦门大学获悉，近日，由厦门大学、翔安创新实验室夏宁邵团队和万泰生物联合研制的九价人乳头瘤病毒疫苗（大肠埃希菌）获得国家药品监督管理局批准上市。这是我国首个国产九价HPV疫苗，标志着我国正式成为继美国后第二个具有独立自主供应高价次HPV疫苗能力的国家。

据介绍，九价HPV疫苗的研发开始于2007年。最终历时18年，研究团队突破了使用大肠杆菌平台表达多型别HPV类病毒颗粒（VLP）的技术难题并完成了关键临床试验验证，研制成功首个国产九价人乳头瘤病毒疫苗——馨可宁9。

自2019年起，九价疫苗已在全国开展了5项临床试验，累计纳入1.1万余名9至45岁健康志愿者，获得坚实的研究数据。在整个临床研究观察期间，九价疫苗的安全性良好。此外，研究团队还进一步开展了九价疫苗与国外同类产品的比较研究，结果显示九价疫苗在全程免疫后表现出与已上市同类产品相当的免疫应答，相关结果发表在《柳叶刀–感染病学》。

人乳头瘤病毒是导致宫颈癌的“罪魁祸首”，危害着全球女性的健康。接种HPV疫苗是预防HPV感染、降低宫颈癌等相关疾病发生风险最为经济有效的方式。

据新华社

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍，这一时期气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮，湿邪内蕴，养生防病要注意健脾祛湿，静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师佘远遥介绍，芒种时节，人体容易外感湿邪，而湿气易困脾，导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状；人体还易内生湿热，若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题；此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”佘远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿，清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃，因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾阳。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说，芒种时节宜在23点前入睡，白天11点至13点间午睡15至30分钟；洗浴宜用温水，忌冷水冲凉；锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜，时间宜选在清晨或傍晚，强度以“微汗”为宜；还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪，避免“心火亢盛”。

据新华社