



4月15日—21日是第29个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。全国肿瘤防治宣传周旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症、积极防控癌症,践行健康文明的生活方式,主动参加防癌健康体检,做到早发现、早诊断、早治疗。数据显示,老年人仍为肿瘤主要患病人群,对于他们来说,顾虑最大的是,究竟该不该、能不能化疗? 专科医生建议——

# 老年肿瘤患者不应盲目拒绝化疗

王利芳

## 老年患者占六成

随着人口老龄化,癌症患者也在不断增加。据2020年最新癌症数据显示,我国新发癌症病例457万例,其中60%以上的癌症新发病例年龄在60~79岁,也就是说老年人仍为主要患病人群。

在肿瘤治疗方面,目前仍以手术、化疗、放疗为主,近年来,虽然靶向、免疫治疗等新方法越来越多,但临床上,对于大部分中晚期肿瘤患者,以化疗为主的综合治疗仍为主要的治疗手段。然而,在临床中,医生们总会听到“老人年纪大,体质也不好,绝对不能化疗”“化疗药物有副作用,会让患者更遭罪”等说法,有些患者及家属因此排斥化疗,可是在采用其他替代治疗后,有时结果却不尽如人意,病情控制并不如预期。

①

## 绝对放弃化疗并不理性

那么究竟什么是化疗,老年患者到底该不该、能不能化疗呢?

化疗是化学治疗的简称。它并不像有些人认为的那样只在治疗癌症时使用。抗结核治疗、消炎、抗病毒治疗等都属于化疗的范畴。因为化疗是治疗癌症的三大有效手段之一,所以它常与癌症相伴。化疗是全身性治疗,既可以消灭恶性肿瘤细胞,又可以改善患者的全身状况,提高机体的免疫功能。因此,化疗是某些癌症患者的首选治疗方法。老年患者绝对放弃化疗,并不理性。过度化疗要坚决避免,而因噎废食拒绝化疗的心态也不可取。

我们知道,老年肿瘤患者年龄大,体质弱,脏器储备功能差,但年龄并非化疗的绝对禁忌症,也不是影响预后的绝对因素。关键是在

治疗前对患者进行科学合理的机体状态评估,就是对老人的体力状态、既往病史、脏器功能及饮食情况进行准确评估,制订适合的个性化化疗方案,同时,要在化疗前后,监测老人的心肺及肝肾、骨髓功能,并给予止吐、保肝等保护性药物及益气扶正的中药,减轻患者化疗不良反应。

医生还要做好患者及家属的健康宣教,缓解其恐惧、担心心理,及时给予帮助,提高患者的化疗依从性,才能更好地提高患者生存时间及生活质量。

随着医药科学的快速发展,许多化疗药物的疗效不断提高,不良反应明显下降,同时,还有许多新的控制化疗不良反应的药物上市,为患者化疗过程提供了有力保障。所以,大家不必淡化化疗。

②

## 预防是关键

对于公众来说,预防癌症才是需要重点关注的健康问题。如今,我国成立了国家癌症中心,并建设起全国癌症防治协作网络,提升区域癌症综合防治服务能力,对重点人群开展早筛、早诊、早治,并开展肿瘤患者的慢病健康管理,预防、治疗、慢病管理多管齐下,才能更好地降低癌症发病率,护卫人民健康。

防癌要从生活细节着手,少一个危险因素,就少一分风险。

比如,一定要戒烟,烟草烟雾中至少有69种物质具有致癌作用;白酒等烈性酒要尽量避免饮用,能不喝尽量不喝,实在要喝,一定要控制量,偶尔少量饮用;要坚持运动,久坐缺乏运动,带来超重肥胖问题,增加结肠直肠癌等多种癌症发生风险;保证睡眠时间,不熬夜;少吃油炸和垃圾食品,每天保证一定量蔬菜水果,蔬菜水果吃得少,膳食纤维摄入不足,会增加肠癌风险;不要吃得过咸,限制每天盐的摄入量,不吃或少吃腌制食品;学会减压放松,远离焦虑,不要长期处在焦虑和精神高压之中。

(作者:山西省肿瘤医院特诊老年科主治医师)

③



## 春季当心桃花癣

王美琴

春天是皮肤病多发的季节,其中有一种皮肤病常发于儿童面部,表现为白色斑片,细看表面还有细碎的鳞屑,这就是桃花癣。

桃花癣,民间也称虫斑,医学上叫作白色糠疹、单纯糠疹、面部干性糠疹、链球菌性糠疹和链球菌性红斑,是儿童时期常见的一种病因不明的慢性皮肤病,以干性细薄糠状鳞屑性色素减退斑为特征。多于立春之后发病,夏秋季节消退,初期为红色、粉红色或肤色斑片,呈圆形或椭圆形,后逐渐变成白色,上覆干燥性细薄鳞屑,似片片桃花瓣,桃花癣之名由此而来。

### ◆桃花癣的治疗

白色糠疹可自行消退,一般不需治疗,但是应注意避免过度清洗。同时可口服复合维生素B,也可外用润肤霜、维生素E乳膏改善皮肤干燥的症状。

### ◆桃花癣的预防

- 1.应均衡饮食,加强营养,不挑食、偏食;
- 2.外出注意防护,避免长时间阳光照射;
- 3.避免过度清洁皮肤,注意保湿,涂抹护肤霜和儿童面霜,可降低其发病风险。

(作者单位:山西中医药大学附属医院)



## 养生不当反致病

周宇捷

日常生活中,我们所熟知的一些养生方法、理念,可能存在误区——

### ◆蛋黄含胆固醇高,血脂高的人不能吃蛋黄

日常生活中我们常能听到这样的说法:“我血脂高,不能吃蛋黄”。针对这个问题,我们首先应该了解,胆固醇到底是哪里来的呢?人体内的胆固醇约75%均是由肝脏合成,仅有25%由外界摄入而来。蛋黄中虽然含有一定的胆固醇,但食用后并不会被完全吸收。此外,蛋黄中还含有丰富的维生素、矿物质、卵磷脂等,其中卵磷脂还能抑制胆固醇的吸收。因此,食用蛋黄并不会导致胆固醇升高,反而还能够补充营养。

### ◆清淡饮食=吃素

这种说法是错误的,好多“三高”人群都被要求清淡饮食,因此对肉食敬而远之。那到底什么是清淡饮食呢?清淡饮食的标准是:少油、少盐、少糖。但清淡饮食并不是只吃素食,因为素食是优质蛋白的来源,也是B族维生素的主要来源,如鱼肉、虾、鸡肉等都属于高蛋白、低脂肪肉类,这些均适合“三高”人群食用。

### ◆大量喝水对身体好

不管是上火,还是生病,总能听到周

围人的叮嘱“多喝水、对身体好”,但大量喝水真的有益无害吗?答案是否定的。成人每日所需饮水量应在1200~1500毫升,如果一天运动量较大,出汗较多,可以相对多喝些水。但水量摄入的多少,是因而异的。正常情况下,健康的肾脏每小时可以排出800~1000毫升水,在这个程度内摄入水分(包括了喝水或吃水果等),都属于正常现象。但如果在短时间内突然饮用了巨量的水,肾脏来不及排出,多余的水就会进入细胞,导致低钠血症,也就是俗称的“水中毒”。对于患心衰、肾衰的病人来说,大量喝水还会加重病情。

### ◆喝骨头汤能补钙

“给孩子炖点骨头汤,补钙长个儿”“骨折了给炖点骨头汤,吃啥补啥”,人们认为骨头汤可以补钙,但这是事实吗?其实骨汤中钙含量很低,而脂肪含量很高,长期喝骨头汤虽然也会有钙的摄入,但其含量微乎其微。如果想要增加钙的摄入,可增加牛奶、豆浆等食物的摄入。此外,绿叶蔬菜如花椰菜、甘蓝、虾皮、芝麻酱等都是钙含量高的食物。除食补外,晒太阳和适量摄入维生素D均可促进钙的吸收。

(作者单位:山西省中医院)



## 沙尘天气别做这些事

杨萌



这段时间,受扬尘沙尘天气的影响,医院有些科室的就诊患者明显增多。

沙尘带来的过敏物质、细菌等,容易引起一系列健康问题。

呼吸道疾病——沙尘天气,空气中的可吸入颗粒物增加,很容易进入呼吸道,引起支气管炎、肺炎、肺气肿等急慢性呼吸道疾病。

眼睛、皮肤过敏——这些颗粒物表面会吸附多种有害病原体,如细菌、病毒等,从而导致传染病传播的几率大增。对眼睛、皮肤的危害主要表现为流泪、干眼症、皮肤干燥等。

因此,各科医生提醒你:沙尘天气别做这些事——

### 呼吸科医生:千万别不戴口罩

北京大学医学部的研究显示,内蒙古地区在扬尘发生当天,人群以呼吸系统为主的自觉症状发生率明显升高,扬尘过后开始下降,这些症状包括咳嗽、咳痰、胸闷气短、咽干口苦、眼睛干涩、流鼻涕、流泪、打喷嚏等。通常情况下人的鼻腔对尘埃有一定的过滤作用,但沙尘天气带来的细微粉尘过多过密,很有可能使患有呼吸道、过敏史的人群旧病复发,或使病情加重。

当面对空气中肉眼可见的大颗粒物时,佩戴好口罩可以有效地预防呼吸系统疾病

的发生。普通医用外科口罩基本可以防住PM10颗粒物,如果有更高防护需求的人群可以佩戴防护级别更高的口罩。

### 眼科医生:别戴隐形眼镜、别揉眼

在扬尘天气,如果戴隐形眼镜,空气中的粉尘和颗粒物会吸附在隐形眼镜上,镜片容易污染,并使镜片的透氧性进一步降低,从而导致眼睛患角膜炎、结膜炎的几率增加。

此外,当沙尘和异物进入眼内,切忌用手去揉眼睛,这样容易对眼睛造成伤害。

建议户外活动结束后,要清洗面部或眼部周围;多眨眼睛,可以促进眼睛泪液的分泌,冲刷清洗有害颗粒;佩戴防护眼罩或眼镜,可以减少一部分颗粒物进入眼内。

### 皮肤科医生:沙尘天气最好别化浓妆

春天风多干燥,皮肤表层的水分极易丢失,造成面部、手部皮肤粗糙、发红甚至干裂。时间久了,还可能引起细菌感染。各种尘埃和污物进入毛孔后,若不及时去除容易出现风疙瘩、痤疮、皮肤瘙痒等,过敏体质的人还容易出现各种过敏性皮炎及皮疹。因此,沙尘天气除了外出戴口罩或用纱巾蒙头外,回到室内要勤洗手洗脸,保持皮肤清洁。还要注意适当擦一些保湿度高、温和的护肤品。

### 延伸阅读

## 日常起居减少沙尘天气危害

◆及时关闭好门窗,必要时可以用胶条密封住门窗,防止沙尘进入室内。

◆采用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等湿式清理灰尘的方法,保持室内清洁干净,避免室内尘土的再悬浮。

◆可使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜。

◆有条件的室内开启空气净化器。

◆外出时,有条件可佩戴防风的眼镜,避免风沙对眼睛造成损伤。

◆佩戴帽子、纱巾等防尘用具,用纱巾包围头部,避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤。

◆外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口,清理鼻腔。有条件的可洗浴,并及时更换衣服,保持身体洁净舒适。

◆沙尘天气时,空气干燥,易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况,应多喝水,多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状。 吴敏