

陪老年人打好抗癌这一仗 高龄不可怕!

□新华社记者 徐鹏航 彭韵佳 田晓航

随着我国人口老龄化程度不断加深,老年肿瘤防治成为健康中国建设最紧迫的挑战之一。最新数据显示,我国60岁以上人群肿瘤新发病例数占比60.7%。

怎样陪老年人打好抗癌这一仗?听听专家怎么说。

民间偏方不可信 个性化治疗有选择

中国抗癌协会最新报告显示,我国老年肿瘤新发病例数在增加,常见恶性肿瘤主要为肺癌和消化道癌,约占老年人群恶性肿瘤新发病例的65%。肝癌、淋巴瘤、前列腺癌、血液肿瘤等也多见于老年群体。

“老年人患癌并不少见,这与年龄增长带来的基因突变有关。”北京大学肿瘤医院党委

副书记、中西医结合科暨老年肿瘤科主任医师薛冬介绍,老年肿瘤与致癌因素长期积累、细胞和微环境老化等因素密切相关,与非老年群体相比,老年患者肿瘤疾病谱和就医诉求均有所不同。

肿瘤患者往往存在病急乱投医的现象,老年群体在治疗上还有多重表现。有的老人寄希

望于“神医妙药”,听信民间偏方;有的拒绝正规治疗,认为“做手术伤元气”“化疗和放疗会缩短寿命”;还有的担心花费大,索性直接躺平。

“抗癌路上,高龄不可怕。”薛冬说,老年人抗癌既不能简单照搬年轻人的治疗方案,也不能轻易放弃治疗,而是要综合考量疾病情况与治疗意愿,制定个性化治疗方案。

生存质量很重要 中西医结合更有效

研究表明:通过减轻患者痛苦、提高生活质量,能够延长肿瘤患者的生存期。

在西医治疗上,老年癌症有了靶向药物、免疫治疗等新治疗选择。而中医药,也有很多用武之地。

中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师张彤说,老年人本身脏腑功能偏弱,患癌后更容易导致气血亏虚、正气不足。中医注重固护老年患者的正气,注重脏腑本“虚”的

体质基础,着重从补气、养血、温阳、滋阴的层面加强扶正。

北京大学肿瘤医院中西医结合科暨老年肿瘤科副主任医师李元青说,临床实践证明,中草药汤剂、针灸、中药穴位贴敷、中药泡洗熏蒸等中医传统治疗手段,能在不同程度上减轻患者在放化疗期间的痛苦。

止吐方、止痛方、消胀方……多家医院针对肿瘤领域的中医治疗,都有自己独特的中

药制剂或处方,用于缓解患者在放化疗后的不适。

此外,对于化疗期间的恶心呕吐、食欲不振、便秘等消化道不良反应,中医护理可以通过针刺、穴位贴敷等外治方法配合西医内科治疗,减轻不适症状;对于放疗期间经常出现的皮肤黏膜损伤、口腔溃疡以及放射性肠炎等并发症,中医护理可以采用中药泡洗熏蒸等方式来缓解症状。

早筛早诊是关键 编织关爱防护网

老年抗癌,更要抓好早筛早诊。

国家卫生健康委近日印发《关于做好2025年基本公共卫生服务工作的通知》,要求组织做好65岁及以上老年人健康体检,对健康风险较高的相应增加随访频次。

织密老年肿瘤“防护网”,多地在行动:江苏省盐城市为60岁至69岁常住老年居民免费开展12项肿瘤标志物筛查;黑龙江省大庆市为45岁至74岁户籍常住人口开展肺癌、乳腺癌、肝癌、上消化道癌、结直肠癌“五癌”免

费筛查……

张彤说,太极拳、八段锦等中医传统功法可以帮助老年人提高正气,增强抗病能力。同时,老年人应做到饮食有节、营养均衡,选择低糖、低脂、低胆固醇、高纤维的“三低一高”饮食。特别要注意戒烟限酒。

近日,北京协和医院联合北京航空航天大学,成功研发了全球首个基于多模态人工智能的早期蕈样肉芽肿辅助诊断系统,为癌症检测提供了新的有效工具。

“科学与关爱作处方,更多老年癌症患者将会安享金色晚年。”薛冬说。

据新华社北京6月28日电



夏天到了,小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”

□新华社记者 马晓澄 钟焯 徐弘毅

夏天到了,洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点,在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当,“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞,但设计上仍有很强的包裹性,其实并不透气。”在广州市皮肤病医院,真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示,洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着,会增加脚部真菌感染的风险,也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

她表示,比起网面鞋、布鞋来说,洞洞鞋吸汗性不强。而对比同样以塑料材质为主的拖鞋,整体透气性更弱。这两方面都可能让洞洞鞋更容易产生潮湿的环境。

她进一步解释,脚气的高发部位之一一是脚趾缝间,洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧,因此,脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够,长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障的受损,也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话,首先要尽可能保证

宽松;其次,可以穿吸水性好的袜子,一方面可以把脚汗吸到袜子上,另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦;也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染,穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说,近期经常接诊因洞洞鞋穿着不当而导致足部损伤的患者。

他表示,洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑,而当足部的平衡弱的时候,再踩到不平整的路面,就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够,如果患者有基础的扁平足,可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

据赵亮介绍,有一位患者,之前因打羽毛球有过踝关节损伤,但因为工作原因,长期需要穿着洞洞鞋站立,时间长了后,踝关节损伤就加重了。到就诊的时候,已经有关节软骨损伤、关节积液等现象。

赵亮表示,对儿童而言,洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷,影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡

洞洞鞋如果穿着不当,也可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童也可能导致足部发育不良



不宜长期穿 新华社发 勾建山 作

的关键结构,足弓塌陷会引发扁平足。

赵亮建议,不管是儿童还是青少年、成年人,都不宜长期穿洞洞鞋,建议将其

作为休闲鞋偶尔穿着,平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。

据新华社北京6月28日电