

健康科普

### 三个食疗方 节后助消滞

从除夕开始到元宵节期间,是年味最浓的时候,美食当前,一不小心就吃多了,很多人会出现饱胀腹满等不适。推荐三个食疗方法,帮助节后消滞、恢复肠胃功能。

◆**消滞食疗方** 材料:布渣叶10克、荷叶10克、麦芽30克、谷芽30克、山楂8克、绿豆30克、红枣3颗。做法:以上材料加适量清水(约泡过药面5-8厘米),武火煮沸后转文火30分钟即可,一天一剂,代茶饮用。以上约为2-4人分量。功效:健胃消食,孕妇、哺乳期不适用。

◆**陈皮大麦茶** 材料:陈皮5克,大麦茶一小袋。做法:开水浸泡5分钟,可反复多次冲泡,当天饮用。功效:健脾消积,适宜一般人群,哺乳期不适用。

◆**白萝卜青椒榄炖瘦肉** 材料:白萝卜一根,青椒榄数个,生姜3片,瘦肉250克。做法:将上述材料洗净,白萝卜切块,青椒榄拍碎,瘦肉切块,加入适当水量,大火烧开转小火40-60分钟,放入食盐少许即可。功效:消积利咽,尤其适合吃了煎炸食物咽喉不适者。 王婧

### 健康生活方式 可助人降低痴呆发生率

北京市宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平团队研究发现,6种生活要素与延缓记忆下降高度相关,找出了保护老年人记忆的有效方案。

研究发现,中老年人坚持做到以下几点,可大大降低痴呆发生率:坚持食用谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、茶12种饮食中的7种;每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼;每周不少于两次的社会活动;每周不少于两次阅读思考和书写等;控制烟酒。具体可总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。

科研团队表示,与年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良性健忘,可以被逆转或保持稳定。因此,团队呼吁公众实践这个方法,共同预防和减缓与年龄相关的记忆衰退,阻止其发展为痴呆。

该研究还发现了一种遗传因素中影响记忆的重要风险基因,中国现有2.7亿人群携带该基因。研究团队分析了健康生活方式对该基因携带者的影响,发现同样可以有效保护记忆。该研究不但适用于老年人,也适用于携带影响记忆重要风险基因的中青年人。 孙乐琪

美德健康生活方式 公益广告

## 节俭绿色

俭以养德 简约适度 低碳生活

# 世界癌症日:科学防治 战胜癌症

## 常见癌症的高危人群、早筛及新疗法须知

2月4日是世界癌症日。我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万。中国癌症基金会理事长、中国医学科学院肿瘤医院副院长石远凯曾指出,学习和了解癌症防治信息,做到早预防、早诊断、早治疗,有助于预防癌症和减少癌症危害。不同癌症该如何及早筛查和预防?哪些人群更应注意?哪些肿瘤新疗法值得关注?

### 1 | 结直肠癌

一般风险人群在50岁-75岁进行结直肠癌早筛筛查,任何年龄,如有结肠肿瘤报警症状(便血、黏液血便、排便习惯改变、不明原因贫血、体重下降等)建议就诊;推荐每年1次便潜血检查,或每1-3年1次粪便多靶点FIT-DNA联合检测,如果结果阳性,进一步结肠镜检查;每5-10年进行一次结肠镜检查。对于高危风险人群建议首次筛查就进行结肠镜检查,必要时可进行肿瘤标志物检测和(或)遗传学检查。

**高危人群:**一级亲属或二级亲属里有已经确诊结直肠癌肿瘤或发生过肠息肉;患有家族性腺瘤性息肉病、林奇综合征、肠道炎症性疾病,如溃疡性结肠炎、克罗恩病等。

**新疗法:**分子靶向药物治疗。北京大学临床肿瘤学院(北京肿瘤医院)副院长沈琳曾介绍,通过Kras检测等方法确定患者基因类型,为每位患者找到更合适的个体化治疗方案,化疗联用西妥昔单抗等分子靶向药物,可大大提高治疗的有效率并且延长结直肠癌患者生存期,甚至使相当比例的不可切除患者变为可切除,从而获得治愈的可能。

### 2 | 肺癌

一般风险人群35岁以上最好每年做筛查,至少40岁开始每年做筛查。我国筛查肺癌的推荐手段是低剂量螺旋CT。高危人群应该每年进行一次低剂量螺旋CT筛查。

**高危人群:**50岁-74岁的人如果

具备以下条件之一,则属于肺癌高危人群。吸烟达到30包年(例如一天抽1包烟,吸烟30年或者一天抽2包烟,吸烟15年,即为30包年);被动吸烟超过20年(即办公室或家人吸烟,一起工作和生活的就是被动吸烟人群);有慢性阻塞性肺疾病病史;一级亲属里有肺癌病史;特殊职业暴露史。

**新疗法:**靶向治疗。2023年1月11日,中国国家药监局正式批准琥珀酸莫博赛替尼胶囊(中文名:安卫力)用于EGFR外显子20插入突变的非小细胞肺癌成年患者,这是国内肺癌患者迎来的首款EGFR外显子20插入突变的靶向疗法。

### 3 | 乳腺癌

一般风险人群45岁-70周岁应进行乳腺筛查,每1-2年进行一次乳腺超声检查。高危人群宜从40岁开始进行乳腺筛查,每年应进行一次乳腺超声联合乳腺X线摄影检查;对于检测为BCKA1/2突变携带者,宜使用乳腺超声联合乳腺X线摄影进行检查后,加用乳腺核磁检查。

**高危人群:**有乳腺癌家族史;初次来月经较早或闭经较晚(初潮早于12岁、绝经晚于55岁)的女性;既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌的患者;既往进行过胸部放疗的患者;使用“雌孕激素联合”的激素替代治疗不少于半年;仅使用“雌激素”的激素替代治疗不少于半年;45岁后乳腺X线检查提示乳腺实质(或乳房密度)类型为不均匀致密性或致密性。无哺乳史或哺乳时间短于4个月;无活产史(含从未生育、流产、死胎)或初次活产

### 糖尿病患者要警惕这5种糖尿病并发症

**糖尿病足:**防治糖尿病足首先要改变生活习惯,戒烟、减重;其次要关注血糖值及身体、皮肤上的细微变化;选择合适的治疗方式,缩短伤口愈合时间。

**糖尿病眼病:**糖尿病眼部病变易被忽视,因为容易与老年人出现的眼病混淆。糖尿病患者确诊后最好马上做眼底检查。首次检查后,还需保证每年一次复查。如果已有眼底病变,最好每半年检查一次。

**糖尿病肾病:**糖尿病肾病与普通肾病只损伤肾脏不同,如果控制不好对患者的损伤是全身性的,并且早期没有明显症状。1型糖尿病患者确诊后10~15年是糖尿病肾病的高发阶段,2型糖尿病患者,诊断出糖尿病就要尽快做糖尿病肾病的筛查,最好每

年查1~2次尿蛋白。

**自主神经病变:**稍微活动一下就大汗淋漓,不管多热的天就是不出汗、总觉得肚子胀胀的、有时一周不解一次大便有时又一天好多次等,病根可能都在糖尿病引起的自主神经病变上。大约有50%的患者在糖尿病确诊的同时已存在了神经病变,有的甚至是以神经病变为首发症状。病变发生所导致的临床表现各异,轻重不同,很容易被当成是其他疾病而被忽略。

**酮症酸中毒:**酮症酸中毒发生前有一些征兆,精神萎靡不振就是典型症状之一。日常不注意饮食,把甜饮料当水喝,不健康的生活方式造成体内血糖急剧增高,此刻胰岛素已不能降低体内的血糖,脂肪分解不能被抑制,就变成了酮体从尿液中排出。 沈甜

年龄不小于30岁;流产(含自然流产和人工流产)不少于2次。

**新疗法:**PARP抑制剂为放疗提供疗效“增幅”。近日,《JAMA 肿瘤学》发表研究称,PARP抑制剂能为放疗提供疗效“增幅”,200mg剂量PARP抑制剂(奥拉帕尼)治疗下,三阴性乳腺癌患者3年无事件生存率达到65%,3年总生存率达到83%。作为“首类”成功利用“合成致死”概念获批上市的抗癌疗法,PARP抑制剂或可用作放疗增敏剂,为抗肿瘤治疗带来新的惊喜。

### 4 | 胃癌

一些国家都将50岁作为开始筛查的年龄,国内还没有明确的筛查年龄标准。如果是明确有遗传家族史的人,建议在最早患病亲属的患病年龄之前就开始做筛查。有饱胀不适、消化不良、上腹痛等症应及时进行胃镜检查排除胃癌。

40岁以上且有高危因素的人群,可通过胃镜检查进行初次筛查,如果检查结果为阴性且无遗传史,可每5-10年进行一次筛查;对于已经出现慢性萎缩性胃炎、胃息肉等癌前病变的患者,应积极给予治疗,并应在一年内再次进行胃镜检查治疗效果,连续两次检查后发现癌前病变消失时,才可进入常规筛查阶段。常规筛查包括血清胃蛋白酶原、促胃液素-17检测、幽门螺杆菌检查。

**高危人群:**在胃癌高发地区、幽门螺杆菌感染、有胃溃疡病史、有胃癌家族史等。

**新疗法:**CAR-T细胞疗法。《自然医学》发表一项研究,北京肿瘤医院沈

琳教授团队向全球展现了中国Claudin 18.2 CAR-T治疗胃癌的研究成果,Claudin 18.2是一个泛肿瘤的靶点,在多种上皮肿瘤当中都有表达,尤其在胃癌和胰腺癌中存在较高的表达。在胃癌或胃食管结合部癌中,高达60%的患者检测到Claudin 18.2的高度表达。基于此,中国研究人员开发了国际上首个针对Claudin18.2的CAR-T细胞疗法--CT041。CT041细胞治疗胃癌的临床前研究成果显示,在小鼠模型中可以完全清除胃肿瘤,且没有发生脱靶毒性。

### 5 | 肝癌

肝癌高危人群至少每隔6个月进行一次血清甲胎蛋白(AFP)检查、肝脏B超检查。成年肝硬化患者发生肝癌的风险最高,应缩短检查间隔。肝炎患者推荐每三个月查一次病毒载量,做一个B超,查一个肝功能。

**高危人群:**乙型或丙型肝炎病毒感染;长期酗酒;非酒精性脂肪肝;肝癌家族史;各种原因引起的肝硬化;遗传性代谢疾病患者;药物性肝损害患者。

**新疗法:**PD-1抑制剂联合疗法。国家药监局官网显示,恒瑞医药抗PD-1单抗注射液卡瑞利珠单抗适应症上市申请已获得批准,联合阿帕替尼(艾坦)、“双艾”组合用于晚期肝细胞癌一线治疗,这是卡瑞利珠单抗在中国获批的第9项适应症,也是中国首个获批的用于治疗晚期肝细胞癌的PD-1抑制剂与小分子抗血管生成药物组合,为晚期肝癌患者带来用药新选择。 张兆慧

### 冬春交替,读懂呼吸道“喜好”

呼吸道“怕干不怕湿”

呼吸道干燥将导致痰液干结淤积,不易咳出,病情会由此加重。因此,在疾病急性期应尽量避免外出,多饮温水,避免气道过于干燥。轻微咳嗽不宜选用较强烈的麻醉止咳剂,因为痰液引流不畅会加重呼吸道阻塞,而应考虑服用具有化痰作用的止咳药物。必要时,可以考虑应用雾化方式湿润呼吸道。对于年老、体弱的老年人,应加强翻身拍背,体位引流,帮助痰液排出,保持呼吸道通畅。

**减少对呼吸道的刺激**

老年人要根据天气情况适当延迟出门时间,避免清晨低温给身体带来不适。热爱晨练的老年朋友要特别注意,早晨地表温度远低于高空温度,温度逆差会使大气停止上下对流。此

时,包括汽车尾气在内的各种废气会聚集在地面,加之城市空气中原有的二氧化硫、二氧化碳等有害气体,对晨练者来说,这些有毒有害气体吸入无疑将倍增。部分晨练者可能会出现头晕、乏力等不适表现。

**老人遇到感冒不可轻视**  
老人由于呼吸系統功能减退及全身免疫力下降,不但易患感冒,还会因此而并发支气管炎、肺炎,甚至继发肺脓肿。原有肺部疾病的患者则会使原病情加重。心脏病患者会使原有的病情恶化,诱发心绞痛、心功能不全等。另外,老年人得了感冒后,恢复慢,多在2-3周才能得到基本恢复,有的历经数月,周身乏力、头晕等症状才能完全消失。因此需提前做好自我保护,防患于未然更加重要。 周剑平



健康提醒

### “红心甘蔗”发芽土豆 这些食物莫食用

◆**霉变甘蔗**  
每年2~3月为变质甘蔗中毒的高发季节,受到温度和湿度等影响,甘蔗很容易因节菱孢霉菌而发霉变质,就是常说的“红心甘蔗”。霉变甘蔗含有“3-硝基丙酸”的剧毒物质,约0.5g即可使人中毒。这种毒素高温或清洗都难以去除。

中毒症状:一般食用后2-8小时内会出现中毒症状。轻者会产生恶心、呕吐和腹泻等食物中毒症状;重者会肢体抽搐、脑部水肿,甚至会因为呼吸衰竭而死亡。

◆**发芽土豆**  
过冬存放的土豆还没吃完就发芽,发芽严重的以及无法判断发芽程度的土豆,坚决不要食用!土豆发芽后,其中的龙葵素含量会大大提高。一次摄入200mg龙葵素就可中毒,严重还会要命。

龙葵素中毒症状:单次摄入超过200mg龙葵素后约15分钟至3小时就可发病,症状包括口腔及咽喉部痒痛,上腹部疼痛,并有恶心、呕吐、腹泻等症;如果摄入300-400mg甚至更多毒素时,症状会加重,表现为体温升高和反复呕吐导致失水,同时瞳孔放大、怕光、耳鸣、

抽搐、呼吸困难、血压下降,少数人因呼吸麻痹而死。

◆**高糖元宵馅**  
根据《中国居民膳食指南(2022)》“控糖”推荐:控制添加糖的摄入量每天不超过50g,最好控制在25g以下。根据配料表计算(以黑芝麻馅元宵为例),吃4个大元宵就超过25g的每天摄入量。糖尿病患者、溃疡病患者、胃肠消化不良者、急性胃肠炎患者、高烧患者、高血压、高血脂及痛风患者等人群食用元宵也有加重不适的危险,因此适量为宜。

判断糖的含量:查看配料表/成分表。如果糖被列入前几个成分当中,则该产品中的添加糖含量可能很高。 光明



### 哮喘自救 记牢四句话

时下哮喘发作,应引起重视。鉴于患者哮喘发作时未必身在医院,记牢四句话,为自己的健康负责。

◆**将哮喘急救药物随身携带**  
即使哮喘患者平时规律应用哮喘控制药物,也会在有过敏原的环境下诱发哮喘急性发作,一旦急性发作,几秒就可以出现呼吸窘迫,甚至猝死。因此,哮喘患者要随身携带急救药物。通常,急救药沙丁胺醇气雾剂3-5分钟内即可起效,控制药沙美特罗/氟替卡松、福莫特罗/布地奈德10-15分钟方能起效。

◆**吸入药物后及时漱口**  
特别是一些老年患者,觉得某些哮喘药物较贵,喷完药物后不愿漱口,希望药物能在口中全部吸收,防止浪费,这样做引发严重后果。比如,沙丁胺醇气雾剂是一种β2肾上腺素能受体激动剂,它进入肺里

可缓解哮喘症状,但如果进入血液可引起骨骼肌等其它肌肉兴奋,药物通过粘膜入血,可能引起心慌、四肢震颤。吸入激素药物(如氟替卡松、布地奈德)不漱口,局部可引起声音嘶哑、口腔溃疡,药物通过粘膜入血,还可造成病人抵抗力下降、肌肉萎缩等症状。因此,哮喘药物应用后要及时认真漱口。

◆**屏气5-10秒可让药物更有效**  
想做到药物不浪费,治疗效果还更好,应该在吸入药物后屏气5-10秒钟,然后慢慢吐气。这样做会让更多的药物沉积在肺里,更好地发挥效果。

◆**不能用急救药代替控制药**  
有些患者认为吸入急救药几秒钟见效,比控制药物起效快。殊不知长期使用急救药物会导致气道炎症进一步严重、气道更狭窄,而且药物敏感性也下降,可引发猝死。时国朝

## 秋季干燥易干咳 多吃枇杷秋梨膏

立秋以来,天气逐步转凉,空气干燥,容易引发秋燥、咳嗽。特别是老人、孩子更是常见。除了吃药,食疗也是解决问题的办法。比如梨、百合、枇杷、蜂蜜等食物。枇杷秋梨膏是采用古法熬制,严格挑选梨、蜂蜜、菊花、罗汉果、甘草、玉竹、百合、枇杷叶等多种原料,经过18个小时十二道工序熬煮而成,并经过九次过滤至水分全无,滴可成珠,高倍浓缩,口味纯正,每一滴都很珍贵是降燥止咳的上品,

秋季到了推荐读者朋友们给家里的老人和孩子各点枇杷秋梨膏,营养两用,是老人孩子的健康好伴侣。  
**老年生活报康康商城特惠团购:**枇杷秋梨膏每瓶只需38元,为回馈读者朋友,现在买5瓶送1瓶,10瓶送3瓶,此次活动仅限500瓶,预约从速。

0532-80632815 400-6179-028  
老年生活报康康商城康康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
125.206.218.220.25.32到延安三路南九路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥站下  
车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线老嘉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁