

青岛大学附属医院市南院区肿瘤科主任医师安永恒

早期肿瘤，大多数能治愈



随着人口老龄化的不断加剧，老年人群中的肿瘤发病率呈现逐年上升趋势，其中肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌和结肠癌是最常见的几种肿瘤。为了帮助公众更好地了解老年肿瘤的防治知识，近日，青岛大学附属医院市南院区肿瘤科主任医师、教授、硕士研究生导师安永恒，深入解析了老年人肿瘤的发病特点、临床表现及预防和治疗措施，提醒广大老年人及其家属高度重视早期预防与诊疗。

◎老年人常见肺癌、乳腺癌

“从我们目前掌握的数据来看，老年人肿瘤的发病率要高于年轻人，尤其是肺癌位居首位，女性则乳腺癌较为常见，其他如胃癌、肝癌和结肠癌也都是老年群体中较为多发的肿瘤类型。”安永恒表示，老年人的机体功能随着年龄的增长逐渐衰退，免疫力下降，再加上内脏器官的功能退化，容易使肿瘤发生并发展。

尽管老年人肿瘤的发病率较高，但得益于现代医学技术的进步，老年肿瘤的死亡率相比过去已经有所下降。

◎临床表现与其他疾病易混淆

安永恒介绍，老年人肿瘤的早期症状往往不明显，且容易与其他老年性疾病混淆。例如，肺癌患者可能仅表现为长期咳嗽、咳痰等症状，而这些症状在老年人群中往往被认为是老慢支、支气管炎等常见慢性疾病所致，容易被忽视。“老年人在肿瘤早期往往缺乏特异性症状，很多症状和其他慢性病相似，因此早期发现肿瘤的难度较大。”他说。

例如，一些老年患者出现了食欲减退、体重下降等消化不良的症状，往往被认为是正常的老人营养吸收问题，但实际上也可能是消化系统肿瘤的早期信号。此外，肿瘤早期可能不会有显著的不适感，尤其是在老年人群体中，这些“轻微”症状常被忽视，导致错失最佳治疗时机。

安永恒提醒老年人及其家属，如果发现有长期咳嗽、体重快速下降、食欲不振等情况，应尽早到医院进行全面检查，切勿因症状轻微而掉以轻心。

◎预防胜于治疗 良好习惯是关键

对于老年人群体来说，预防肿瘤的发生比治疗更加重要。安永恒强调，良好的生活习惯在肿瘤预防中起着至关重要的作用，包括健康的饮食、适当的锻炼以及保持平稳的心态。“老年人往往经历了艰苦的年代，节俭意识较强，有时不舍得丢掉霉变的食物，但这类食

物含有亚硝酸盐等致癌物，长期食用可能会诱发消化系统肿瘤。因此，饮食卫生和饮食习惯在肿瘤预防中至关重要。”安永恒说，老年人在饮食上要尽量选择新鲜、易消化的食物。

除了饮食习惯，老年人保持良好的心态、合理的作息和适度的锻炼也非常重要。“长期处于焦虑、压力大的精神状态下，免疫系统会受到影响，进而增加肿瘤发病的几率。”他建议老年人保持平和心态，尽量避免长时间的精神紧张。

◎科学诊疗是延长寿命的关键

在谈到肿瘤的治疗时，安永恒一再强调早期发现、早期诊断和早期治疗的重要性。对于老年人来说，定期体检是发现肿瘤早期迹象的关键手段。他建议老年人根据个人健康状况，至少每年进行一次全面体检，尤其要重视影像学检查和肿瘤标志物检测，如果体检发现可疑病灶，要及时复查。

“对于早期发现的肿瘤，通过手术、放化疗、靶向治疗等手段，大多数是可以治愈的。”安永恒还特别鼓励老年肿瘤患者不要因为确诊肿瘤而感到恐惧或绝望。老年人只要保持良好的心态，积极配合治疗，完全有可能战胜病魔，延长寿命。记者 张磊 尚美玉



扫
精
码
彩
观
视
频

质子治疗—肿瘤放疗的尖端技术

质子治疗是一种新型的肿瘤放射治疗手段。美国FDA于1988年批准了质子治疗，经过半个世纪的临床应用和研究，已被公认为是放疗领域全球先进的技术。我国于2004年开始质子治疗。

质子治疗属于放射治疗的一种，但有别于传统的放射治疗。质子射线集中在肿瘤区域，能够达到“精准爆破”作用。质子治疗优势包括：定位精确；副作用小，安全性高；对免疫功能影响较小；适用范围广。质子治疗广泛应用于肺癌、肝癌、食管癌、乳腺癌、脑肿瘤、软组织肿瘤及儿童肿瘤。质子治疗每次大约30分钟，每周治疗5次，大约需要4-7周。治疗期间应当注意：采取舒适体位，保持体表定位线清楚，皮肤保持干燥。治疗过程中不必紧张，可以通过听音乐、听故事等方式来放松心情。治疗技师在操作室实时监控治疗全过程，如有不适可随时语言跟治疗技师沟通。

一些特殊部位肿瘤可出现相应反应，如头部肿瘤可出现照射区域脱发，体表的肿瘤可出现皮肤发红、色素沉着等反应。这些反应大部分在治疗完成后会自愈。消化道肿瘤治疗过程中可



医院
淄博万杰肿瘤
张云波

能出现进食疼痛，大多症状不明显，饮食注意避免过热、辛辣等刺激性食物。疼痛明显及时跟医生沟通，可以采用药物缓解症状。每周需要化验血，如白细胞出现下降应用升白细胞药物治疗。治疗中可以进行适当的文化娱乐和体育锻炼。在康复过程中，培养一定的生活情趣有助于康复，如做气功、听音乐、绘画、下棋、散步、打太极拳等。适当的文体活动对身心康复都是有益的。

目前，我国从2004年开始质子治疗，已有多家质子中心正在运营，全国各地十余家质子中心正在建设中，国产的质子治疗设备也投入运营。

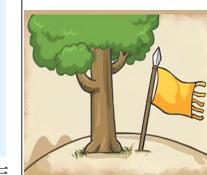
一些商业保险将质子治疗纳入保险范围，降低了患者负担。随着质子设备的普及和技术的发展，质子的应用人群会越来越多，让更多患者受益。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



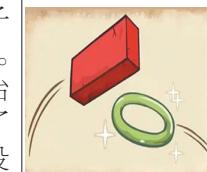
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240923”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

9月18日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、防微杜渐；
2、高屋建瓴；
3、神出鬼没；
4、天罗地网；
5、藏头露尾；
6、自相残杀。

山东省老年国际旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

国内游

四川-九寨沟/黄龙、都江堰、熊猫基地、三星堆/金沙遗址 (乐山、黄龙溪古镇、九寨沟、黄龙、都江堰) AB线二选一双飞6日品质纯玩 贴心接送9月28/29日 10月1/2日 4980元起

江西-十里瑶湾、三清山、岭头山、望仙谷、篁岭、水墨上河景区双动4日 青岛独立成团 一价全含 精选特色美食 9月23日 10月8/15/22/29日 2380元

梦幻桂林-古东瀑布、阳朔十里画廊、银子岩、竹筏多人漂流、四星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日 豪华四星船 全程五星酒店 精华山水一站式打卡 10月3/5/10/17/24/31日 3380元

贵阳-小七孔景区、西江千户苗寨、黄果树风景名胜区、青岩古镇双飞5日 优选住宿 2+1头等舱保姆车 10月5/12/19/26日 4280元

湖南-韶山、毛主席故居、袁家界、黄龙洞、天门山玻璃栈道、凤凰古城、芙蓉镇、沱江泛舟双飞6日 10月2/9/16/23/30日 3580元

粤港澳-黄大仙、太平山顶、浅水湾、星光大道、金紫荆广场、维多利亚港、港珠澳大桥、金莲花广场、大三巴牌坊、巴黎铁塔（车观）、渔女像（车观）、日月贝（车观）、圆明新园、罗西尼钟表文化旅游景区、佛山祖庙、黄飞鸿醒狮表演、广州塔、北京路步行街、大佛寺双卧7日 特别安排穿越港珠澳大桥 赠送价值200元威尼斯人 10月15/22日 2980元起

出境游

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆、仁川中华街、炸酱面博物馆宋悦洞童话村双船5日 经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头 欣赏海上日出 舒适便捷..... 10月9日 849元

日本-奈良公园、东大寺、清水寺、富士山五合目、地震体验馆、御殿场奥特莱斯、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街浅草寺、银座、心斋桥商业街、道顿崛食街、大阪城公园、黑门市场双飞6日 全程当地4星酒店 特别安排1晚温泉酒店 享日式泡汤乐趣..... 10月15/18/24日 4999元

德法意瑞奥-卢浮宫、塞纳河游船、协和广场、埃菲尔铁塔（远眺）、凯旋门（外观）、香水博物馆、菲斯特雪山、菲斯特悬崖栈道、琉森、黄金屋顶、新天鹅堡、高天鹅堡（远眺）、水城威尼斯、圣马可教堂（外观）、斗兽场（外观）、白露里治奥（外观）、天空之城（外观）、圣母百花教堂（外观）、五渔村、科莫湖、米兰大教堂（外观）五国12日 郑州直飞 一价全含 金牌导游 升级五星住宿..... 10月22日 12999元

马来西亚-阿罗街夜市、双峰塔、波德申、首相署、新国家皇宫、国庆清真寺、独立广场、高等法院太子城；吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游 青岛直飞，早去晚回免除夜航；3晚吉隆坡网评4星+1晚波德申网评4星；各种美食街、特色景区一网打尽；仅1站轻松购物.10月5/8/15/24/29日 3980元起