



高龄不可怕! 老年人如何打赢抗癌这场硬仗

民间偏方不可信

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系癌,约占老年人群恶性肿瘤新发病例的65%。肝癌、淋巴癌、前列腺癌、血液肿瘤等也多见于老年群体。

专家介绍,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。专家表示,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。

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。

专家介绍,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。

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。

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

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。

专家表示,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。

科学与关爱作处方,更多老年癌症患者将会安享金色晚年。据新华社

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%。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。老年人如何打好抗癌这一仗?听听专家怎么说。

健康课堂

3个“老”方法 延年又益寿

1. 闭目养神运眼睛,到老视物仍清楚

睛除眼翳的具体做法是:左右各七次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂闭气,睁眼时尽力用口呵出浊气,吸入清气,各七次。

2. 晨起饭后常叩齿,牙坚齿固不费事

叩齿促进了牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,可减少龋齿等牙病发生。叩齿具体操作如下:

舌尖轻顶上腭部,上

下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈,将口水慢慢咽下。

一般来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右。

3. 饭后摩面又摩腹,健齿益胃通肠路

中医认为,津液的生成源于饮食中的水分和营养物质,这些物质经过胃的受纳、腐熟、消化,精微部分下传小肠,经小肠分别清浊,吸收其中有营养的水谷精微,向上输送到脾,糟粕部分下传大肠,大

肠吸收糟粕中残余水分,形成粪便,从肛门排出。

因此,食后摩腹有助于促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,是帮助津液在人体内更好地被消化、吸收以及排泄的过程。

摩腹时以脐部为中心,用掌心慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。

摩面宜在起床时,面向南端坐,闭目凝神片刻,两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,然后贴着额头中部向下平抹面部至下巴,再从侧面向上抹至额头,以面部慢慢有热感为度。 杨璞

喉咙异物感可能是胃病!

总感觉喉咙有异物感,别想当然认为这是咽炎。有不少人在面对长期咽部不适时,往往只关注局部问题,事实上,胃内容物的反流也可以刺激咽喉部位,引起慢性咽炎样症状。

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,特点就是胃里的酸性内容物反流到食管,刺激食管黏膜,引起一系列不适。该病的表现形式多样,除了反酸和烧心等典型症状,还可能包括喉咙异物感、口苦、胸闷、背痛以及刺激性咳嗽和哮喘等。

日常生活如果出现反流症状,立即保持坐立或站立姿势,有助于减少反流。睡觉时抬高床头,床头垫高20至30厘米,有助于减少夜间反流。

若症状持续加重,药物治疗无效,或出现呕血、黑便等严重并发症,立即就医。

预防胃食管反流病,建议这样做:

定期体检。这有助于及时发现并治疗潜在共存疾病,降低胃食管反流风险。

调整饮食习惯。少食多餐,避免进食高脂、

辛辣、酸性食物及饮料。

调整生活方式。饭后不立即躺下,在餐后2至3小时内保持站立或坐立。

保持健康体重。超重和肥胖会增加反流的风险。

避免腹内压过大。避免穿紧身衣服,减少重体力劳动,不经常做弯腰负重工作。

戒烟戒酒。烟草和酒精会加重反流症状。

减轻精神压力。恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪可能导致胃酸分泌增多,胃肠蠕动减慢,诱发胃食管反流。 史雯

中医养生

夏季养阳选艾灸

中医认为,春夏养阳。在闷热、潮湿的夏季,大家可以适当进行艾灸,以温经通络、通畅气血、益气温阳、调和脏腑、提高免疫力。

常用的艾灸方法

悬灸 将点燃的艾条悬在患部或特定穴位的皮表上方,通过热力传导刺激,达到养生保健的目的。

隔物灸 将艾炷点燃,放在姜片、盐或药饼上,再灸于患部或穴位之上。

雨季,很多人会感觉皮肤潮湿、易出虚汗,容易手脚冰凉、腰背酸沉。针对这种情况,可以隔盐艾灸神阙穴,捏一小撮食盐把肚脐填满,用艾条或艾炷熏烤,每次10—15分钟,可连做1个月。此外,隔盐灸还可用于治疗脾胃疾病。

艾灸保健穴位

艾灸的主要效应是温补,可以补中焦、补下焦、引气下行、引火归元,常用的穴位包括背部的背俞穴,身体正中的任脉及督脉上的穴位等。

艾灸适用于慢性虚损性、寒性疾病治疗,对缓解老年人脏腑虚损、阳气亏虚导致的四肢冰凉、乏力困倦、慢性腹泻及便秘、腰腿疼痛怕冷等有很好的作用。在选穴上,可选取足三里穴、气海穴、关元穴等。

艾灸选早上还是晚上?

中医认为,从凌晨到中午,人体的阳气不断充盛。如果在白天的上午时段进行艾灸,刚好可以通过温热刺激,辅助身体阳气的生发和运行,使精神更加饱满。 王博元

巧用“鲜药”解夏急

胃痛

解决方案:暖胃汤
取四五片鲜紫苏叶(带梗)和三四片生姜,大火煮开后转小火煮10分钟即可。

紫苏:全身都是宝,紫苏叶具有解表散寒的作用,紫苏梗则能行气和胃。

生姜:辛温散寒,帮助祛除胃部寒气。

口舌生疮

解决方案:清热利咽茶

薄荷:具有疏散风热、清利头目、利咽透疹的功效。不仅能缓解口舌生疮,还能改善风热感冒、咽喉肿痛等症状。

竹叶:具有清热泻火、除烦生津、利尿的作用。竹叶入

心经,特别擅长清心火。

用竹叶、薄荷煮水,凉凉后外敷可修复晒伤。

尿痛

解决方案:清热利尿小菜
用车前草和折耳根凉拌,做成凉菜。

车前草:具有清热利尿、通淋的功效。

鱼腥草(折耳根):具有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的作用。

小贴士:

鱼腥草可换成蒲公英,同样有清热解毒、通淋的作用。田昕

