

肿瘤可以像高血压、糖尿病一样实现“长期控制”

——青岛市十佳科技工作者、肿瘤专家马学真谈老年肿瘤防治

记者 王镜

“老人得了肿瘤该怎么办？怎么防才能少遭罪？”这是很多老年朋友和家属揪心的问题。近日，青岛市肿瘤防治研究院院长、康复大学青岛中心医院肿瘤防治中心主任马学真，凭借在肿瘤防治领域的深耕与突破，荣获“青岛市十佳科技工作者”称号。作为肿瘤诊疗与科研领域的权威专家，马学真为广大老年读者带来实用、易懂的科普解读，科学应对肿瘤威胁。



1 老年肿瘤有特点，这些因素要警惕

谈及老年肿瘤的共性特征，马学真总结了三个关键：一是发病隐匿，早期症状不典型，很多老人确诊时已不是早期；二是常合并高血压、糖尿病、心肺疾病等基础病，增加了治疗难度；三是个体差异大，对治疗的耐受能

力各不相同。

马学真表示，从发病机制来看，随着年龄增长，人体细胞修复能力下降、免疫功能减退，加上长期慢性炎症、多年不良生活方式的“累积效应”，都让老年人患癌风险升高。

结合青岛本地情况，作为海滨城市，居民总体寿命较长，肿瘤“显现率”相对更高；而吸烟、饮酒、饮食偏咸、常吃腌制食品，以及冬季运动不足、体重管理不当等习惯，都与本地老年肿瘤的发生密切相关。

2 不强求“根治”，“带瘤生存、长期稳定”就是成功

马学真表示，对多数老年肿瘤来说，关键不是“能不能治好”，而是“怎么治、治到什么程度”。很多老年肿瘤可以像高血压、糖尿病一样，通过科学干预实现长期控制。

老年肿瘤的治疗有其特殊性，不追求“最猛的治疗”，而是以“安全、有效、生活质量可接受”为核心目标。“对老年人来说，不应强求‘根治’，‘带瘤生存、长期稳定’本身就是一种成功。”

对已经确诊肿瘤的老年人来说，治疗方案的制定核心是兼顾疗效与身体耐受度。马学真

说，临床中首要做的从不是急于“选治疗方案”，而是先对患者进行全方位的综合评估——既包括心肺功能、营养状况等生理指标，也涵盖生活自理能力、心理状态，以及家庭支持情况等多方面因素。“对老年患者而言，治疗不仅要追求控制肿瘤的疗效，‘治得下去、活得舒服’同样重要。”

“老年肿瘤患者的康复，尤为重要。”马学真说，出院后的康复管理要抓好三个重点：饮食上要保持均衡营养，重点防止体重快速下降，避免营养不良影响恢

复；心理方面避免长期焦虑、抑郁，家属的陪伴和鼓励是最好的“心理良药”；锻炼层面要坚持低强度、可持续的运动，比如散步、打太极，“坚持住”比“练得狠”更重要。

康复大学青岛中心医院已构建起一套完善的应对体系，推动“防治—治疗—康复—随访”一体化管理，让患者从预防到康复全程不“断档”；同时持续加强老年肿瘤科普宣传，帮助大家减少对肿瘤的恐慌和认知误区，让治疗与康复更顺畅。

3 注重预防+筛查，降低患癌风险

针对老年朋友如何预防肿瘤，马学真建议，核心围绕生活方式和定期筛查：

首先是生活方式上，要“管住嘴、迈开腿、睡好觉”。饮食要少盐，少吃腌制食品，多吃新鲜蔬果，适量摄入鱼、蛋、豆制品等

优质蛋白；每周至少坚持5天，选择快走、太极、游泳等运动，量力而行；保证充足睡眠，避免长期熬夜，规律作息是健康基础。

定期筛查非常重要，他强调：“合适的人要在合适时间做合适的检查。”60—69岁人群重点

筛查肺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌，建议1—2年一次；70岁及以上人群不搞“一刀切”，根据身体状况、既往病史制定个体化筛查方案。马学真特别提醒：“筛查不是越多越好，关键是精准匹配，避免不必要的检查和负担。”

延伸阅读

未来25年，全球癌症病例将持续增长

全球疾病负担研究癌症协作组日前在《柳叶刀》发表研究指出，全球癌症病例将呈爆发式增长，然而通过加强预防、推进早诊早治、改善医疗可及性，近半数癌症死亡病例有望避免。

研究显示，过去30年间，全球癌症负担急剧增加。癌症负担很大一部分源于可预防因素。全球42%的癌症死亡病例与44种可干预风险因素相关，包括吸烟、不良饮食、高血糖等。这一关联凸显了通过预防手段降低癌症死亡率的巨大潜力。

研究人员预计，未来25年，新增癌症病例将再增长61%，到2050年每年新增3050万例；同期癌症死亡人数将增长近75%，达到每年1860万例。这一增长趋势主要由全球人口增长和持续老龄化推动。

尽管全球年龄标准化癌症死亡率在1990至2023年间总体下降了24%，但这一改善的分布并不均衡，主要集中在高收入和中高收入国家。相比之下，年龄标准化癌症死亡率在低收入国家上升24%、在中低收入国家上升了29%。研究强调，要应对这一日益严峻的挑战，各国政府和政策制定者必须加大力度，在国家、区域和全球层面推进癌症预防、扩大早期诊断覆盖面、提高治疗可及性。

林传凌

耳朵总痒或暗示5种问题

盯聍

当盯聍过多引起耳朵明显瘙痒，或者形成块状栓塞时，应到医院耳鼻喉科就诊。

真菌性

外耳道炎

真菌感染

真菌感染的一个典型症状就是耳痒，耳痒的位置有可能比较深。很容易反复发作，持续时间可能长达数月甚至数年。

细菌感染

细菌感染同样是一个需要警惕的问题，耳道内的渗出液和脓性分泌物等都可能引起瘙痒症状。

湿疹

湿疹引发的瘙痒通常与真菌感染的深层瘙痒有所不同，更多地表现为外耳道口皮肤的瘙痒。

干燥

皮肤干燥同样可能引发耳朵瘙痒，这在老年人中尤为常见。为了缓解干燥带来的不适，可以适当为耳道口处保湿。

柯普