

1月1日,本版为您带来《欢迎2024,医学专家送健康礼》专版,邀请了睡眠、心血管、骨骼、风湿免疫、营养领域的专家为老年朋友新年的健康支招。本期,我们继续邀请国医大师以及肿瘤、药学、皮肤专家,为大家2024年的防病养生进行指导。祝愿您在新年养出好身体,尽量不生病。(本报记者刘惠)

医学专家 送您防病养生经



清浊毒

净化人体内环境是当务之急

第三届国医大师、中国中医科学院学部委员



李佃贵

眼下,我们迎来了2024年。在过去的2023年,我们团结一心,新冠肺炎疫情让我们更深刻地认识到,健康是何等的重要。有人说,完美人生的五朵金花是:健康、财富、事业、爱情、自由。那么,什么对我们是最重要的呢?我认为是健康,以上五个方面,健康相当于其他四个方面的根茎,没有健康,别的无从谈起。

对于老年朋友来说,2024年是一个充满挑战和机遇的年份。随着年龄的增长,保持健康变得尤为重要。当今社会,是什么对我们的健康造成了最大的威胁?我认为是充斥在天地之间的浊毒物质,由于我们长期呼吸被污染的空气,摄入被污染的食物和水,我

们的身体俨然已经成为了浊毒的“垃圾桶”。因此,要想健康长寿,就必须提升正气,祛除体内浊毒,净化人体的内环境。我为大家提出的建议是:

浊毒排出身体轻,正气充足病魔惊。
清水绿茶洗净尘,内环境净心更宁。
蔬果五谷常伴身,饮食清淡身体轻。
运动适度气血通,太极拳瑜舒筋骨。
情绪和畅笑颜开,乐观心态好运来。
药膳调养护身心,四季养生不生病。
定期体检早预防,健康长寿乐悠悠。

最后,祝每位老年朋友在龙年能够龙马精神,龙凤呈祥,健康、快乐地度过每一天,享受充实美好的新生活!

养生诀

88字养生锦囊送全国老年朋友

第四届国医大师、黑龙江中医药大学附属第二医院针灸科教授



孙申田

饮食有节、起居有常、适度运动、量力而行、恬淡虚无、心情舒畅、用脑作事、勿忘过劳、友人常聚、无事闲聊、看书读报、略加思考、体检勿漏、健康长寿、小病早医、大病不

欺、慢病无医、与病同居、交医为友、延年益寿、人老心轻、百岁不惊。

2024年到来了,预祝所有老年朋友心情愉悦、健康长寿,祖国更加繁荣富强!

防肿瘤

改善生活方式+定期筛查,阻击老年肿瘤

中国抗癌协会理事、中国老年保健协会肿瘤防治和临床研究管理专业委员会副主委、河南省肿瘤医院内科副主任兼消化内科二病区主任



陈小斌

2023年,中国抗癌协会正式研制并发布了《中国肿瘤整合诊治技术指南(CACA指南)》。在这60部CACA指南中,有一部是《老年保护》,详细介绍了老年肿瘤如何进行以保护为基础的控瘤治疗,填补了国际和国内空白。作为编委,我编写了指南的第一部分。

最新的全球数据(2020年)显示,我国60岁及以上的人群恶性肿瘤的新发病例达274.2万人/年,占我国总新发病例数的60.7%。这也与我的门诊情况基本一致:门诊一半以上的病人超过60岁,甚至有的超过80岁。他们大都不是首诊首治的,病情普遍不乐观,来我这里寻找希望。我国老年肿瘤的每年死亡病例是215.6万人,占我国肿瘤总死亡人数的73.7%,即每死亡1000个肿瘤病人,其中有737位是老年人。老年男性的发病率和死亡率均高于老年女性。我国老年肿瘤病人发病占全球的22.2%,但死亡患者占全球的30.4%,说明我国老年肿瘤的治疗效果未达到国际平均水平。

这源于我国三级预防体系较落后,尤其是一、二级预防开展得远远不够。多数地区针对

老年肿瘤的筛查和体检没纳入医保,不能报销,且因老年人对痛苦的感知较迟钝,2/3的老年肿瘤一经发现已是晚期。2024年,建议老年人变被动得病为主动筛查,做好早诊早治。

一级预防,首先是倡导健康的生活方式。很多老年人认为自己吸烟、喝酒一辈子,不要戒烟限酒了,这是不对的。我们鼓励任何年龄段的老年人戒烟,这都能降低患肺癌的风险。建议积极调整饮食,限制摄入高能量食物、高盐食物、酒精和含酒精的饮料及红肉,避免含糖饮料、深加工食物、霉变食物等,尽量食用植物来源的食物(如新鲜的蔬菜水果)。二是积极控制感染,遵医嘱控制好与胃癌密切相关的幽门螺杆菌感染、与肝癌相关的乙肝病毒感染、与宫颈癌相关的HPV感染等。

抓好二级预防,高危人群要做好肺癌和消化道肿瘤的筛查。如长期抽烟、接触粉尘颗粒的人群要定期做低剂量螺旋CT,筛查肺癌;胃肠镜可帮助早期发现食管癌、胃癌、肠癌;有乙肝者建议每半年做个腹部彩超,外加抽血查甲胎蛋白AFP,以早期发现肝癌。

用对药

每周准备21个小药瓶预防漏服药

中南大学湘雅二医院药学部副主任药师



原海燕

一位老糖友一直服用二甲双胍,血糖控制得不错。两个月前,她听说二甲双胍伤肾,于是自己停了,开始吃蜂胶胶囊降糖。结果前几天夜里出现恶心、呕吐、神志不清,被确诊为酮症酸中毒,经医生抢救才转危为安。老年人基础病多,类似的用药不当常常出现。2024年,建议老年人用药注意5点。

1.身体不舒服,应及时就诊后在医生指导下用药,切不可相信江湖郎中、电视广告、网络宣传、朋友建议而自作主张用药、停药。

2.应由医生根据患者的病情确定用哪种药,患者不要盲目追求新药、特药,因为新药不一定比老药好。

3.注意药物之间的相互作用。比如治风湿性关节炎可能用到氨基葡萄糖,治疗高血压可能用到利尿剂(如氢氯噻嗪、呋塞米),但氨基葡萄糖与利尿剂存在相互作用,联用时,需增加利尿剂的剂量,才能达到足够的降压效果。建议老年人就诊时主动告诉医生自己在用的所有药物。

4.按说明书上的存放条件保存药品,并定期检查,以防变质、过期。冷藏是指2℃—10℃,常温是指10℃—30℃,阴凉处是指不超过20℃,凉暗处是指避光并不超过20℃。

5.家人要提供方便的用药方式,以提高老年人的用药依从性。例如,老年人容易漏服药,家人可以准备21个小药瓶,并标注清楚一周七天早、中、晚的时间,将一周需用的药物预先分放好,便于老年人服用;其次,也可建立服药的日程表或备忘卡;给老年人宣传一些必要的用药小常识,如服药最好用白开水,肠溶片和缓释片不可掰碎了服等。

护好肤

冬季不宜经常洗澡

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师



李伯华

我平时的门诊中,老年患者较多。老年人常见的皮肤病包括:瘙痒症,与老年人皮肤退化、皮脂分泌减少导致皮肤干燥有一定关系;带状疱疹,这是水痘-带状疱疹病毒导致,老年人发病风险增加,且容易产生后遗神经痛;一些皮肤肿瘤,如脂溢性角化病、日光性角化病、基底细胞癌等;乏脂性湿疹、类天疱疮等。此外,一些老年常见的皮肤改变还被冠以“老年”二字为名,如老年斑(脂溢性角化病)、老年性白斑、老年性血管瘤、老年性紫癜等。很多老年皮肤病都与年龄的增长,皮肤退化、皮脂分泌减少,皮肤屏障功能降低,加之常年外界各种因素刺激有关。所以老年人更应该重视皮肤问题,加强皮肤护理。

对于老年人的皮肤保健,建议第一要注意皮肤的护理,老年人冬季不适宜经常洗澡,尤其是烫洗,特别是在北方。另外,要积极润肤,使用润肤剂,以缓解皮肤干燥瘙痒,改善皮肤屏障功能。再有就是要注意防晒,因为皮肤老化和一些皮肤病都跟长期日晒有一定关系。