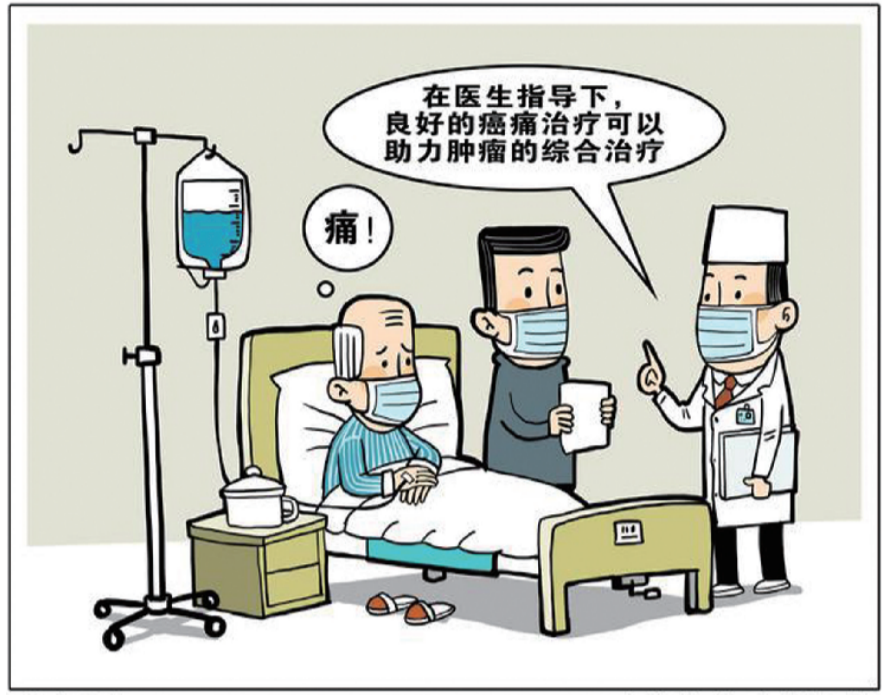


老年人群如何预防肿瘤的发生

张婷婷

健康“漫”谈



《癌症治疗》 朱慧卿 作 新华社 发

随着年龄增长，人体就像一台运转多年的机器，零部件逐渐老化，各种问题也随之而来，其中，患肿瘤的风险也比年轻人高出许多。不少老年朋友一听到“肿瘤”二字，难免就会心生恐惧，其实，大可不必如此惊慌，只要在日常生活中积极做好预防措施，就能显著降低患肿瘤的可能性。本文就详细介绍一下老年人群体该如何通过科学有效的日常生活方式，把肿瘤“拒之门外”。

一、吃对一日三餐，给身体筑牢防线
俗话说“病从口入”，饮食和肿瘤的发生关系密切。老年人的饮食要讲究“均衡”二字，主食别总盯着精米白面，不妨在白米饭里加点糙米、燕麦，或者蒸馒头时掺些玉米面，这些粗粮富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，把肠道里可能致癌的废物尽快排出去。

蔬菜水果更是每天不能少，它们就像身体的“清洁工”和“防护盾”。胡萝卜、西兰花、菠菜这类深绿色蔬菜，富含维生素和抗氧化物质，能帮助身体清除有害的自由基；苹果、橙子、蓝莓等水果，不仅味道好，还能补充维生素C等营养，建议每天至少吃够一斤蔬菜和半斤水果。

肉类要选择健康的种类，尽量少吃加工肉。像香肠、腊肉、火腿这类加工肉，在制作过程中加了不少盐和添加剂，可能产生致癌物，偶尔解解馋可以，但千万别经常吃。平时可以多吃点鱼肉、鸡肉，它们脂肪少、蛋白质高、容易消化，对老年人很友好。另外，油、盐、糖都得控制量，口味清淡些，身体负担也会轻些。

二、动出健康活力，让身体保持“年轻态”
许多老年人秉持着“年纪大了就该多休息”的观念，不愿主动活动，实则陷入了健康误区。运动能够防癌，原因有三点：一是运动会让肌肉产生热量，癌细胞对热的耐受能力远不如正常细胞，故容易被运动热能杀

死。二是运动使人体新陈代谢加快，可以将一些致癌物质排出体外，降低癌症的发病率。三是运动能增加免疫细胞，使人体免疫细胞的数量上升，从而使癌细胞在形成之初就被消灭。所以，要想降低患癌概率乃至健康长寿，就必须坚持适量运动。坚持适量运动能唤醒身体各器官，提升免疫力，助力抵御疾病。同时，运动可有效控制体重，避免因肥胖引发的多种健康隐患，降低肿瘤发生的风险，为老年生活增添活力与保障。

老年人运动需要注意不用太剧烈，选择适合自己的就行。比如每天早上或傍晚，到小区里散散步，速度不用太快，一边走一边欣赏风景，每次走30分钟以上；或者试试太极拳、八段锦、五禽戏等，动作舒缓，既能活动筋骨，又能修身养性。天气不适合户外运动的时候，在屋里做做简单的拉伸、抬腿动作，也能起到锻炼的效果。记住，运动贵在坚持，哪怕每天只运动十几分钟，长期积累下来，对身体的好处也非常大。

三、养成生活好习惯，远离致癌因素
抽烟、喝酒这两个习惯，对老年人的健康危害极大。香烟燃烧时会产生几十种致癌物，长期抽烟，肺癌、口腔癌等癌症的发病几率会大大增加。喝酒也一样，酒精进入人体后会被代谢成乙醛，这可是明确的致癌物，喝得越多，患肝癌、食管癌等癌症的风险越高，女性饮酒会增加乳腺癌发病风险。所以，戒烟戒酒最好，如果实在戒不掉，也得尽量少抽少喝。

另外，要注意远离一些可能致癌的环境因素。比如装修后的房子别急着住进去，先开窗通风几个月，等甲醛等有害气体散尽了再入住；夏天出门做好防晒，避免皮肤长时间暴晒，减少皮肤癌的发生风险；冬天取暖用正规的煤炉，保持室内通风，防止煤烟中的有害物质伤害身体。

四、定期体检，做到早发现早治疗

有些肿瘤早期没什么明显症状，等身体感觉到不舒服了，病情可能已经发展到中晚期。所以，定期体检对老年人来说特别重要，一般建议每年做一次全面体检，检查项目除了常规的血压、血糖、血脂，还要根据自身情况，增加一些肿瘤筛查项目。

比如，有长期吸烟史的老人，最好每年做一次低剂量螺旋CT，筛查肺癌；有慢性胃病的，定期做胃镜检查；女性老人别忘记做乳腺检查和妇科检查；老年男性可以增加前列腺特异性抗原检测。这些检查能帮我们在肿瘤还没“闹大动静”的时候就发现它，及时治疗，治愈的希望也会更大。

五、保持好心情，心态乐观不生癌
都说“笑一笑，十年少”，好心情对身体健康的作用不可小觑。老年人退休后，生活节奏慢了，容易胡思乱想，再加上可能会遇到一些烦心事，比如和家人闹矛盾、身体不舒服等，情绪很容易受影响。长期心情不好、焦虑、抑郁，会让身体的免疫系统“罢工”，最后给肿瘤可乘之机。

所以，一定要学会调节自己的情绪。多和老朋友们聚聚会、聊聊天、下下棋、跳跳舞，培养一些兴趣爱好，种种花、养养鱼、写写书法；或者跟着旅行团出去走走，看看外面的世界。遇到不开心的事，别憋在心里，找家人、朋友倾诉倾诉，把心里的“委屈”说出来，心情自然就舒畅了。

肿瘤虽然听起来令人心生畏惧，但只要我们在饮食、运动、生活习惯、体检和心态等方面做好预防，就能为自己的健康筑起坚实的防线。老年朋友们，请做到合理饮食、适当运动、摒弃不良生活习惯、定期体检与医生沟通，保持积极乐观心态，让我们从现在开始行动起来，用健康的生活方式，为自己的晚年生活添上幸福色彩。

(作者单位系合肥市第八人民医院)

中风后吞咽障碍患者的饮食指南

舒培

中风是一种突发性的脑血管疾病，会给患者的身体和生活带来很大的影响。其中，吞咽障碍是中风后比较常见的一个并发症，不仅影响患者的营养摄入，还可能引发吸入性肺炎、营养不良等严重问题。为此，对于中风后吞咽障碍患者而言，需要予以科学的饮食指导与功能锻炼。本文就为大家介绍一下中风后吞咽障碍的成因等知识，并分享一些饮食调整策略、功能锻炼方法，希望能够为患者及家属提供全面、实用的指导与参考。

一、中风之后为什么会发生吞咽障碍

中风就是医学中所说的脑梗死，它是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑所引发脑组织损伤的一组疾病。一旦发生中风，大脑控制吞咽功能的区域就容易受到损伤，出现吞咽肌肉运动不协调或力量减弱情况，从而引发吞咽障碍。

吞咽是一个复杂且精细的生理过程，它涉及到口腔、咽、喉和食管等多个部位的协同作用，当中风导致相关脑区受损时，这些部位的协同作用就有可能被打乱，引起吞咽动作受阻，具体来讲中风可能会引发以下问题。

- 1. 口腔期障碍：患者可能会难以控制口腔内的食物，致使食物溢出或滞留。
- 2. 咽期障碍：咽部的肌肉运动可能出现不协调，让食物无法顺利进入食管，甚至可能误入气道。
- 3. 食管期障碍：食管的肌肉收缩可能会减弱，让食物在食管内滞留或反流，这些问题不仅影响患者的进食，还可能诱发营养不良、吸入性肺炎等健康问题。

二、吞咽障碍患者的饮食指导

面对中风后吞咽障碍，予以合理的饮食调整是保证患者生活质量的关键，建议如下。

- 1. 选择适宜的食物质地：对于伴有轻度吞咽障碍的患者，可以让其尝试软食或半流质食物，如稀饭、粥、面糊等。因为这些食物易于咀嚼和吞咽，可以降低呛咳的风险。对于伴有重度吞

咽障碍的患者，就需要以纯流质食物，如牛奶、果汁等，并通过鼻胃管或胃造瘘等方式进行喂养。注意不要给予患者过硬、过黏或过大的食物，防止加重其吞咽负担。

2. 调整食物的温度与口感

患者食物的温度要保持适中，不宜过热或过冷，避免刺激口腔和咽部黏膜，诱发呛咳或疼痛。食物的口感需要尽量温和，不要食用辛辣、油腻、过甜或过酸等刺激性口味食物，以减小对咽部的刺激。

3. 注意进食姿势与速度

患者需要保持坐直或半卧位姿势进食，让头部稍微前倾，有助于降低食物误入气管的风险，其进食速度应缓慢而均匀，每口食物都要充分咀嚼后再吞咽，切记不可以催促患者快速进食。

4. 确保营养均衡

尽管吞咽障碍患者的饮食受到很多的限制，但还是要注重营养搭配，让患者获得足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。可以咨询营养师为患者制定个性化的饮食计划，必要时也可以通过静脉输液等方式进行营养补充。

5. 定期评估与调整

患者的吞咽功能可能会随着康复进程的推进而慢慢好转，所以需要定期对患者进行吞咽功能评估，并结合评估结果及时调整饮食计划。在调整饮食计划时，要充分考虑到患者的吞咽能力、营养需求以及个人喜好，以保证饮食方案的可行性与有效性。

三、如何进行吞咽障碍的功能锻炼

除了饮食调整外，功能锻炼也是改善中风后吞咽障碍的一个重要手段，建议如下。

1. 基础口腔运动训练

可以鼓励患者做张口、闭口、伸舌、卷舌等口腔运动，有助于增强其口腔肌肉的灵活性和协调性，这些运动对改善口腔和咽部的肌肉功能很有效，并可为吞咽动作打下坚实的基础。

2. 吞咽反射刺激训练

可以通过冷刺激、味觉刺激等方式刺激患者的吞咽反射，如使用冰块轻轻触碰患者的舌头或口腔内侧，或者让患者尝试不同口味的饮料。但需要注意，要保持刺激强度适中，以免造成患者不适，且要在专业指导下进行训练。

3. 呼吸与发声训练

坚持做呼吸训练可以增强患者的呼吸肌力量，提高其呼吸控制能力。比较常见的呼吸训练方法有深呼吸、吹气球等。发声训练可以促进肌肉收缩与吞咽功能恢复，有助于提高声带闭合能力，比较常见的发声训练有数数、唱歌等，简单且易坚持。

4. 头颈部运动

适当的头颈部运动能增强颈部肌肉的力量和灵活性，对改善吞咽功能很有效，常见的头颈部运动包括转头、仰头、低头等，但需要在专业指导下进行，防止过度运动造成损伤。

5. 电刺激治疗

对于部分吞咽障碍严重的患者，还可以考虑采用电刺激疗法，这种方法是通过对口腔、咽部和喉部肌肉施加微弱的电流刺激，促使肌肉收缩与吞咽功能恢复。电刺激治疗需要在专业医生的指导下进行，并需要严格遵循治疗流程和注意事项。

6. 心理支持与辅导

此类患者常常面临较大的心理压力和焦虑情绪，所以在功能锻炼过程中，需给予患者充分的心理支持与辅导，帮助患者树立战胜疾病的信心，让其积极配合康复训练。在此期间，家属也要给予患者足够的关爱与支持。

总之，中风后吞咽障碍虽然给患者带来了诸多不便和挑战，但予以患者科学的饮食指导，并督促其坚持功能锻炼，就可以逐步改善吞咽功能，提高生活质量。(作者单位系霍山县中医院)



本版投稿咨询电话：
0554-6657551

高血压脑出血的微创治疗方法解析

汪超

在临床实践中，高血压脑出血的发病率相对较高。对于高血压患者而言，脑出血是一种常见并发症，一旦治疗不及时，容易导致患者瘫痪，严重情况下甚至会造成本身死亡。因此，对于高血压脑出血患者需要及时进行治疗，具体可以采取微创治疗方法，其疗效十分显著。

一、关于高血压脑出血的医学概念

高血压脑出血是一类常见疾病，具有较高的发病率，如果发作会有发病急骤以及病情危重的特征表现。长期高血压是引起高血压脑出血的主要原因，特别是同时存在高血压和动脉粥样硬化时，发病概率也相对较高，在用力排便、剧烈咳嗽、剧烈活动、精神紧张以及情绪激动等诱因下，会导致血压升高，进而引发此类疾病。与此同时，此类疾病的起病较为突然，在出血前一般没有前驱症状，出血后会有相应的临床表现。对于患者的出血部位，具体包括基底节区，在病情发作后，多数患者可能会出现偏盲、偏瘫以及偏身感觉障碍等症，在出血量大于30毫升的情况下，首先考虑通过手术治疗。对于这类病人，为了降低颅内压力并延续生命，可以采用颅内血肿清除术去骨瓣减压手术。

二、微创治疗高血压脑出血的医学原理

近些年来，随着内镜技术和显微镜的普及，对于并无脑疝的高血压脑出血患者，可以在神经内镜下进行血肿的清除，一般患者预后良好。微创手术治疗高血压脑出血疗效较好，目前在治疗高血压脑出血病人时，治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗两种，如果病人生命体征平稳，神志清醒，出血量较少，没有达到脑疝前期的阶段，一般都采取保守治疗，保守治疗有内科保守治疗和外科的微创手术治疗。对于微创手术治疗，需要在立体定向下，将引流管通过颅骨钻孔，置入血肿中心，注入尿激酶，以溶解血肿，达到引出的目的，治疗效果优良率较高。

三、高血压脑出血的微创治疗方法

高血压脑出血通常在发病前没有明显征兆，少数患者在出血前数小时或者数天内会有嗜睡、短暂意识模糊、头晕、头痛、运动不便、说话不清、感觉异常等症状出现。在病程中，患者的症状具体表现为头痛、头晕、恶心呕吐、意识障碍、血压增高、瞳孔改变等症。在脑出血时需要进行急救，具体可以从以下几个方面入手。首先，需要保持安静，避免不必要的搬动，特别要防止头部震动。其次，需要确保绝对卧床休息，可以将床头抬高30°，促进颅内静脉回流，使脑水肿得到减轻。再次，需要保证呼吸道通畅，将患者头部偏向一侧，避免呕吐物和分泌物被吸入到舌后坠或者呼吸道，防止引起窒息。当患者口腔内存在呕吐物或者分泌物时，需要将其及时清除干净。最后，需要确保静脉通道通畅，并要做好吸氧，有效加强心电监护。

在对高血压脑出血患者进行微创治疗时，不仅创伤较小，费用较低，而且手术效果良好，可以使术后患者的致死率与致残率得到显著降低。通过采用微创治疗，可以使血肿得到快速清除，缓解脑组织受压，使颅内压得到降低，有效改善脑脊液循环，使脑组织受到的损伤尽量减少。微创颅内血肿清除术是采用一种一次性颅内血肿粉碎穿刺针，在CT定位后的相应部位电钻驱动下，直接钻透进入血肿腔，快速建立起清除血肿的通道，并应用针形血肿粉碎器及生化酶技术将固态血肿液化成悬液，经针腔排出颅外，代替开颅手术达到清除血肿的目的。除此之外，在微创治疗过程中需要做好护理工作，具体要做好以下几项内容。

第一，在术前需要做好检查工作。护理人员需要为患者提供协助，确保有效完成各项检查，对患者生命体征有效监测，使患者的手术禁忌症得到排除。与此同时，需要保证患者呼吸道通畅，将分泌物及时清除，确保其保持良好呼吸，并要保证尿道正常。除此之外，需要对静脉通道进行建立，对其出血症状有效控制。患者在术前需要有效禁食，并给予镇静剂进行处理，做好术区备皮，在操作时还需要确保动作轻柔，避免翻身频繁和过度，使患者的体位移动尽量减少。在术前还需要对相关医疗物品进行准备，具体包括注射器、电钻、穿刺针以及利多卡因等。

第二，在术后需要加强常规管理。在微创手术后，需要运用颅内压和心电等监测仪，确保对患者生命体征有效监测。与此同时，还需要对患者意识、瞳孔、体温以及血压出现的变化充分观察。当发现存在异常时，需要及时向医师报告，采取合理的处置措施。

第三，需要加强引流管护理。对于引流袋的使用，需要确保其低于患者头颅平面20cm，避免引流袋的内容物出现回流现象。相关护理人员需要将引流管有效固定，避免引流管出现脱落和反折等现象。除此之外，还需要对患者引流液性质、引流液量、引流管等进行观察。如果引流液为新鲜血液，则需要对其再出血的可能性充分考虑，并及时通知医生。

综上所述，微创手术治疗高血压脑出血是一种安全有效的方法，在临床实践中已经得到了广泛的应用。随着医学技术的不断进步，微创手术将会进一步提升治疗高血压脑出血的效果，为患者带来更好的治疗体验和预后效果。此外，对于高血压脑出血患者，需要合理运用微创治疗方法，并做好术后护理工作，从而有效提升治疗效果。

(作者单位系无为市人民医院)

血液保存：医疗领域有温度的守护

刘传波

在灯火通明的医院手术室里，紧张的气氛弥漫开来。当患者因意外失血过多，生命垂危之际，一袋袋鲜红的血液被迅速输入他们体内。这些血液是关键时刻的有力依靠，瞬间为患者注入生机。可你是否曾深入思考过，这些从献血者体内采集而来的血液，在离开人体后，究竟如何依然保持活性，静静等待危急时刻发挥关键作用呢？这背后，血液保存技术在医学领域中发挥着不可忽视的作用，默默演绎着一场场争分夺秒、与时间赛跑的温暖守护，彰显着人文关怀与先进科技融合的强大力量。

一、血液为何需要保存

血液对于人体的重要性不言而喻，它堪称身体里的超级运输队。红细胞像忙碌的小货车，负责将氧气从肺部运往全身各处；血浆则像运载营养物质的大型卡车，输送着各类营养物质，同时带走代谢废物；白细胞作为身体的防御部队，时刻抵御着病菌的入侵，确保身体正常运转。当人们遭遇严重外伤、进行大型手术，或是患有某些疾病导致血液大量流失时，及时补充血液便成为挽救生命的关键。但血液并非像超市里的商品一样，可以随时生产，它来源于健康人的无私奉献，采集后若不妥善保存，其中的各种成分就会像新鲜水果放久了那样，慢慢失去活性，无法再为患者带来帮助。所以，为了在需要时能有安全、有效的血液可用，血液保存就显得尤为重要。

二、血液保存的环境要求

血液看似平凡无奇，实则是一个精妙且复杂的体系，由多种成分协同构成。其中，红细胞形如圆盘，富含血红蛋白，凭借独特结构高效运输氧气，为机体供能。白细胞形态多样，作为免疫系统先锋，积极承担免疫防御重任。血小板呈不规则形，迅速参与凝血止血，保障机体免受失血困扰。血浆作为“介质”，仿若温润海洋，

滋养着各类细胞。它们就像不同的家庭成员，有着各异的生活习惯与需求，对保存条件的要求也大相径庭。

悬浮红细胞堪称血液中数量最多的运输主力，肩负着运送氧气的重任。其最佳保存环境为2-6℃，在这样适宜的温度下，红细胞处于一种暂时休眠的状态。在此期间，它的各项生理机能得以维持，可保存约35天之久，静静等待被唤醒的那一刻，重新抖擞精神，奔赴工作岗位，继续为人体输送生命所需的氧气。

血小板是身体的止血小能手，当我们受伤出血时，它会迅速聚集，堵住伤口。血小板十分娇贵，必须在20-24℃的环境中不断轻轻晃动保存，就像给它一个温暖的摇篮，还要时不时摇晃一下，防止它失去活性。因为一旦血小板静止不动，就会聚集在一起，丧失止血的能力。在这样精心的呵护下，血小板的保存期也不超过5天，所以它就像一个急需被使用的珍贵物资，需要时刻准备着发挥作用。

血浆堪称血液中的珍贵液体，其内部蕴含着白蛋白、球蛋白等各类蛋白质，以及纤维蛋白原、凝血因子V、VIII等多种凝血因子，这些物质协同运作，对维持人体正常生理功能起着关键作用。血浆需要在-18℃以下的低温中保存，这恰似给它妥善安置于一个寒冷的冷冻库，可以保存1年甚至更久，在需要时再发挥它拯救生命的神奇功效。

三、血液保存的安全保障

为了确保每一袋血液在保存过程中都万无一失，血站和医院建立了层层安全保障机制。在血液采集工作完成后，工作人员第一时间为采集的血液贴上专属标识条形码。条形码上详细记录着献血者的血型、血液采集时间、类型、血量等关键内容。这就如同给每袋血液赋予了独一无二的身份标识，方便工作人员在后续的储存、运输、调配等各个环节随时追踪和

管理。

血液保存的环境受到极为严格的监控。在血库中，保存红细胞的设备、呵护血小板的装置、存放血浆的冷冻库，均配备了先进的温度监测设备，这些设备时刻严密注视着内部温度。一旦温度出现丝毫异常，设备会在第一时间发出警报，迅速提醒工作人员及时处理。同时，设备还会自动详细记录温度变化数据，方便工作人员随时查看，精准了解血液保存环境的实时情况。

此外，血液在保存期间要定期检查。工作人员会使用专业的无菌技术，抽取少量血液样本，送往实验室，包括查看血液成分是否因保存时间而发生变化，以及有没有被细菌污染等情况，最后血液才能放心地用于救治患者。

四、每一滴血都是生命的希望

每一袋妥善保存的血液，都是爱心与希望的珍贵载体。献血者们怀揣热忱，将自己的血液无私献出，汇聚成生命的暖流。当患者急需输血时，医护人员会依据患者的病情、身体状况等因素，精准挑选适配的血液成分予以输注。或许，就是这一袋看似普通的血液，却能如同一束强光穿透黑暗，让需要输血的患者重获新生。

血液保存绝非一项简单的技术，它承载着沉甸甸的责任，蕴含着对生命深深的尊重与守护。每一袋血液都是来自陌生人的爱心馈赠，通过先进的保存技术，跨越漫长的时间与遥远的空间，精准传递到最需要的人身上。下次当你路过献血车，不妨停下匆忙的脚步，勇敢地卷起衣袖，献出自己的一份爱心。让我们携手并肩，为这份有温度的守护添砖加瓦，让生命的希望如同永不熄灭的火炬，永远传递下去。

(作者单位系太湖县人民医院)