

老年人可以与肿瘤“和平共处”吗？

随着老龄社会的到来，人们不再悲观地看待老年问题，而换之以“乐龄”一词，以示晚霞照样可以十分灿烂。然而，人到老年，又到了多种恶性肿瘤的高发年龄。不少70岁以上的老人体内存在恶性肿瘤，只不过许多情况下这些肿瘤并未肆虐，也并未影响肿瘤携带者的生活。也就是说，老年人在很多情况下，是可以与肿瘤“和平共处”的。

其一，事实告诉我们：发生在老年人身上的恶性肿瘤，一般生物活性不强，也就是说，来势不凶猛。

其二，老人身上的恶性肿瘤很少是局部性的、单纯凭手术就能解决的，大多有不同程度的浸润或转移，只不过不易被发现而已。

其三，老人大多有多脏器损伤，或整体较虚弱，不适宜施以手术、放化疗。

换句话说，治疗肿瘤的“战争模式”，对老年肿瘤患者来说弊大于利。由于生物学本身的原因，发生在老人身上的恶性肿瘤，一般不会很快发展，匆忙施以手术、放化疗等，犹如走上一条不归路。有时，治疗不当对老人生存质量的危害甚至大于恶性肿瘤本身。因此，除有梗阻等非常情况，高龄肿瘤患者应换个思路，别急着用杀伤性手段抑杀恶性肿瘤，而应重在“零毒抑瘤”等无创伤性治疗，来缓解症状和改善生活质量。毕竟，医学应该先关注人及其生命和生存质量，其次才是疾病或其他。(5)

(摘自《癌症只是慢性病》)

健康文摘
洛阳市红十字会 特约
康乐园
咨询热线：63120681

电视看太多 血管坏得早

悉尼大学近日公布的一项新研究显示，如果儿童看电视的时间太多，长大后患心脏病、高血压和糖尿病的风险都会增加。

悉尼大学的研究人员对悉尼34所小学的1500名6岁至7岁儿童进行了调查。这些儿童平均每天看电视的时间为1.9个小时，但参加体育活动时间仅为36分钟。研究人员发现，花大部分时间看电视的儿童，其视网膜动脉较窄。成人后，他们患心脑血管疾病的概率会大大增加。调查还显示，每天进行体育活动1个小时以上的孩子，与每天运动不到半小时的孩子相比，其视网膜动脉宽出许多。这说明运动多的孩子，其微血管更为健康。而不健康的生活方式则会影响幼年的微循环，增加晚年患心脑血管疾病的风险。

研究人员表示，家长应该限制孩子每天看电视、看电脑的时间不要超过2个小时，每隔一个小时要起身活动10分钟。此外，家长要常把孩子从沙发中拉到户外，多做运动。(徐澄)

谨防“过劳”致心源性猝死

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

日前，入职著名国际会计师事务所仅半年的25岁女孩潘洁疑似“过劳”猝死。无独有偶，上海一名27岁房产中介经理同样疑似“过劳”猝死。河科大二附院心内科主治医师周元峰说，“过劳”所导致的心源性猝死急性发作是猝死的根本原因，“过劳”高危人群应学会如何预防和急救。

“过劳”可致心源性猝死

“心源性猝死是指各种心脏疾病引起的突然死亡。其发病突然、进展迅速，死亡常发生在症状出现后1小时内。”周元峰告诉记者，现在心源性猝死越来越青睐“工作狂”，年轻人中发生心肌梗死的病人也越来越多，这与繁忙的工作和紧张的生活密不可分。潘洁就是因为长期承受巨大的压力，加上高强度的工作，精神总是高度紧张而导致猝死。

周元峰介绍，目前“过劳”导致的猝死在某些行业的人群中发病率较高，如新闻、公安等行业从业人员都属于高危人群。另外，白领一族中常见的肥胖、高血压、吸烟、酗酒等都是常见的心源性猝死的危险因素。

心源性猝死是可以预防的。周元峰提醒市民，尤其是高危人群，一定要增强定期体检的意识，及时发现和治疗各种心脏病；平时养成良好的生活习惯，戒烟限酒、加强锻炼、健



534 医院糖尿病多学科诊疗中心
电话：64281988

康饮食；还要控制情绪，规律作息，以降低心脏病的发病率。

心肺复苏可“起死回生”

一旦突发心脏疾病，救助者在及时拨打急救电话的同时，要立即采取心肺复苏抢救，通过心脏按压和人工呼吸让病人起死回生。

河科大一附院急诊科主任张国秀教授说，患者只要是呼吸停止或心跳骤停，求助者都必须在第一时间进行心肺复苏抢救，遇到此类患者，首先要尽快按压患者胸部，然后进行人工呼吸。

具体操作：抢救人员在病人右侧，左手掌根部置于病人胸骨下段，再将右手掌压在左手背上，双手十指交叉相扣，伸直双臂，肘关节不弯曲，双肩用力向下压，将胸骨下压5厘米(成人)，按压和放松相间，时间相等，保持手掌不离病人胸骨部位，按压80次~100次/分钟。

除了心肺复苏方法外，电击除颤治疗也是较有效的急救手段。张国秀说，有心脏病患者的家庭可以考虑在家中准备一台便携式除颤仪。它可以自动分析病人的心律，告诉救助者是否需要病人进行除颤治疗，在需要除颤时通过电击使心脏恢复正常跳动，及时抢救生命。

50后女性尤需警惕冠心病

不少忙于工作与生活的中年女性对心血管疾病的预防知识大都缺乏了解，对于疲倦、呼吸困难、恶心、背痛等不适往往选择“挨一挨”挺过去，殊不知，这些看似普通的症状，可能就是心血管“疲态”的信号。

心脑血管疾病是我国中老年女性的头号死因，其发病率约为乳腺癌的10倍。值得注意的是，女性患心脑血管疾病的时间通常比男性晚10年~15年，但就诊时的表现比男性更严重，中老年女性患冠心病后的死亡率和致残率也都高于男性。

近年来国内外的研究都表明，女性心血管疾病有其特殊性。女性50岁之后，由于体内激素水平的明显变化，加上心理压力、代谢

综合征等因素，心血管疾病的发病率会明显超过男性，而且其发病时的症状往往不典型。高龄并伴有糖尿病史的女性发生心肌梗死时可能没有典型症状，且比男性更易受到季节变化的影响。

因此，50岁以上的中老年女性应该特别警惕心血管疾病，避免以下危险因素：吸烟或吸二手烟；运动少、肥胖；压力大、心情抑郁；绝经是女性患心血管疾病的独特危险因素，绝经后血糖、血脂水平及高血压的发生率均较绝经前会升高。

健康的生活方式是预防心脑血管疾病的基础，几个好习惯有助于“健心”：坚持有氧运动，每天坚持半个小时快步走、慢跑等；保持

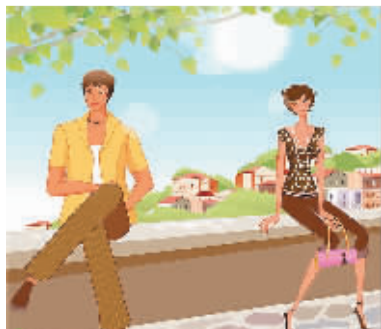
低盐、低油、低糖饮食，多吃蔬菜、水果、豆制品、粗粮、鱼、低脂或脱脂奶、高纤维膳食；积极预防、治疗心脑血管疾病的危险因素如肥胖、糖尿病、高血压、高血脂；更年期症状严重者，可在医生指导下酌情进行治疗；适当减负、减压，合理安排工作和生活，保持心情愉快。

在调整生活习惯的基础上，中老年女性尤其是有肥胖、糖尿病、高血脂、高血压等心血管疾病危险因素的女性还可在医生指导下适当服用抗血栓药物如阿司匹林等，从而有效降低心梗、卒中等心脑血管疾病的发生。

(徐亚伟)

向女人学吃饭 跟男人练心胸

心脏是人体的“发动机”，也是身体里核心的器官之一。细心呵护心脏，对于男女来说都是很重要的事情。在生活中，女性往往细致，男性则更加粗犷，各异的生活方式也影响着心脏的健康，如果能够互相借鉴学习，总结爱护心脏的好习惯，就能举一反三，让心脏更年轻。



能举一反三，让心脏更年轻。

男性向女性学习：一是生活规律。规律、健康的生活方式，能极大地降低心脏病的发生率。因此，男性应向女性学习，养成健康规律的生活习惯，早睡早起、心情愉快、避免过度劳累。

二是营养均衡。女性一般口味清淡、适量吃肉、八分饱。男性可坚持“四舍五入”的饮食原则。“四舍”就是舍去过多的脂肪、胆固醇、盐及酒类。“五入”即适量补充植物性蛋白质，如大豆蛋白；适量补充富含β-胡萝卜素和维生素C、E的食物；适量摄取富含钙质的食物，例如牛奶；多摄取富含纤维的食品；多喝水。

三是戒烟限酒。酒精能直接损伤心肌，令心房扩大，干扰心脏的正常节律，造成房颤，此外，吸烟也会对心脏带来不利影响。因此，男性应该像大多数女性一样，戒烟限酒。

女性向男性学习：一是心胸开阔。良好的心态、情绪直接影响个人的生活行为，情绪差、波动大是发生心脏病的危险因素。因此女性有问题应多沟通、常反思，遇事冷处理，学会控制不良情绪，心胸宽广，少生闲气。

二是喜欢运动。一般来讲，男性比女性更喜欢运动。研究也发现，经常锻炼的人，心血管发病率较低。因此，女性应选择一些自己喜欢的运动项目，结合自己的身体状况，循序渐进地运动，对保护心脏大有裨益。

三是排遣压力。当一个人感到压力时，身体会释放减压物质，但是当压力过大或长期侵扰身心时，心脏会被“压”出毛病。相比较而言，男性更容易通过调侃等方式排解压力，在这方面，女性应该多向男性学习。

(仟霖)