

高龄不可怕！陪老年人打好抗癌这一仗

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。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%。

怎样陪老年人打好抗癌这一仗？听听专家怎么说。

1 民间偏方不可信 个性化治疗有选择

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。

“老年人患癌并不少见，这与年龄增长带来的基因突变有关。”北京大学肿瘤医院党委副书记、中西医结合科暨老年肿瘤科主任医师薛冬介绍，老年肿瘤与致病因素长期积累、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。”薛冬说，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。

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。

中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师张彤说，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

2 生存质量很重要 中西医结合更有效

础，着重从补气、养血、温阳、滋阴的层面加强扶正。

北京大学肿瘤医院中西医结合科暨老年肿瘤科副主任医师李元青说，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。

止吐方、止痛方、消胀方……多家医院针对肿瘤领域的中医治疗，都有自己独特的中药制剂或

处方，用于缓解患者在放化疗后的不适。

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。

3 早筛早诊是关键 编织关爱防护网

物筛查；黑龙江省大庆市为45岁至74岁户籍常住人口开展肺癌、乳腺癌、肝癌、上消化道癌、结直肠癌“五癌”免费筛查……

张彤说，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。

近日，北京协和医院联合北京航空航天大学，成功研发了全球首个基于多模态人工智能的早期蕈样肉芽肿辅助诊断系统，为癌症检测提供了新的有效工具。

“科学与关爱作处方，更多老年癌症患者将会安享金色晚年。”薛冬说。

据新华社

一种温和无创的新方法 有助胰腺癌早期诊断

德国弗劳恩霍夫协会日前发布公报说，该协会研究人员与合作伙伴开发出一种可望用于早期高精度检测胰腺癌的新方法。该方法温和无创，有望显著改善治疗预后。

胰腺癌是一种死亡率较高的胰腺恶性肿瘤，由于早期很少引起症状等原因，许多病例直到晚期才被确诊。新检测方法基于对患者血液中游离肿瘤DNA（脱氧核糖核酸）的分析，即差异甲基化分析。

研究人员介绍，首先需要采集血液样本并分离出血浆，从中提取细胞死亡或退化时释放的游离DNA，再检测其特定病理变化。肿瘤DNA通常与健康DNA存在一些差异，这些差异体现在

DNA某些位置的生化修饰（即甲基化）上，他们会通过高通量测序技术识别这些差异。因此，不需要对胰腺进行活检，而是可以直接从肘部等部位采血来检测肿瘤DNA，这种方法对患者更温和。

据介绍，新检测方法还能将胰腺恶性肿瘤与胰腺炎区分开来，两者在初期症状上非常相似，但治疗方法完全不同。研究人员甚至能够根据特定的甲基化模式对某些非恶性早期病变进行分类识别。

研究人员说，他们接下来将分析来自不同医疗机构的更多患者样本，最终目标是将该方法推广为临床常规诊断手段。

据新华社

新型分子药物 有望抑制侵袭性乳腺癌

以色列耶路撒冷希伯来大学日前发布公报说，该校研究人员开发出一类具有“降解功能”的小分子候选药物，为侵袭性乳腺癌治疗提供全新思路。

HuR是一种RNA（核糖核酸）结合蛋白，被发现广泛存在于多种肿瘤中，尤其在乳腺癌细胞中过度表达。由于其缺乏传统药物可结合的活性位点，结构高度柔性，长期被归为“不可成药”靶点。

耶路撒冷希伯来大学医学院研究团队采用下一代降解策略，成功设计出能引导细胞自身“蛋白质清除机制”靶向

HuR的新型分子。其中一种名为MG-HuR2的分子性能优异，在超低浓度下即可显著降低乳腺癌细胞中HuR蛋白表达量，最高降幅达85%。此外，该分子还能抑制致癌基因Bcl2与FOXQ1的表达。

公报说，这一研究不仅是在抑制癌细胞的信号传递，更是在瓦解其信息基础结构，是精准医疗领域的重要突破。该类分子未来不仅可能用于乳腺癌治疗，也有望拓展至其他相关恶性肿瘤和炎症性疾病。

据新华社

研究发现“生物年龄” 有助预测心血管疾病风险

芬兰坦佩雷大学近日发布新闻公报说，芬兰和瑞典多所高校与科研机构合作完成的一项研究显示，反映人体生物衰老水平的“生物年龄”有助更准确预测个体罹患心血管疾病的风险。

据介绍，生物衰老是指从成年早期开始，人体细胞和组织随年龄增长逐渐退化的过程。该过程会影响身体机能，增加患病和死亡风险。生物衰老的速度因人而异，受遗传、生活方式、环境等因素共同影响。

研究团队分析了来自芬兰和瑞典逾1.4万名不同年龄段人群的健康数据，并开展了为期10年的随访，比较了传统风险评估工具与衡量生物衰老水平的指标在预测心血管疾病发病率和死亡率方面的表现。

研究采用了两项代表性生物衰老指标：一是“衰弱指数”，该指标反映身体多个系统健康缺陷的积累情况；二是“端粒长度”，这是一种反映细胞衰老程度的分

子生物学标志物。

结果显示，“衰弱指数”可以帮助评估一个人的心血管疾病风险。仅凭该指标，即可在不同年龄段人群中较准确地预测未来10年罹患心血管疾病的可能性；将其与现有传统评估工具结合使用时，预测准确性可进一步提高。相比之下，“端粒长度”与心血管疾病风险的相关性并不显著。

研究人员指出，这表明“衰弱指数”可作为一种实用且有效的风险评估工具。目前广泛应用的心血管疾病风险评估方法主要依据实际年龄、性别、血压、胆固醇水平及吸烟等因素，但未充分考虑个体的生物衰老水平。在未来的疾病预防和健康管理中，可考虑将反映生物衰老水平的“生物年龄”指标纳入相关风险评估体系，以提升个体化预测和干预效果。

这项研究成果已发表在学术期刊《年龄与寿命》上。

据新华社

水果有一点发霉没关系 削掉后可以吃？

水果放置时间过久或表面有伤口，可能导致霉菌侵入并滋生，这些霉菌会产生并积累很多真菌毒素。

有研究表明苹果腐烂的面积越大，其中展青霉素的含量就越高。并且展青霉素还会向苹果的周围组织中扩散，距

离腐烂部位越远展青霉素的含量就越低，距离越近含量就越高，并且其含量会随着腐烂部位直径的增加而增加。因此，吃只是削掉霉变部位的水果仍有可能摄入毒素。

据@科学辟谣