

中老年人体检，最好查肿瘤标志物

■ 本报记者 卓兰花

有必要做肿瘤标志物检查吗？

很多人认为，身体健康检查中关于肿瘤标志物检查可有可无。海南省人民医院体检中心主任、省医师协会健康保健医师分会会长易慧明接受记者采访时表示，这种想法是错误的。

肿瘤标志物是一类主要以蛋白质为组成形式的、存在于体内可被化验检查出来的物质，当体内有肿瘤生长、炎症发生、或生理变化如怀孕等，这种物质就有可能异常增高，由于此类异常增高现象多见于各种良性或恶性肿瘤疾病时，所以将这类物质统称为肿瘤标志物。

“中老年群体体检时检查肿瘤标志物意义重大。”易慧明说，一是身体内有异常变化，可以起到鉴别诊断的作用；二是对已经有肿瘤形成，却难以用影像学检查出来的患者，起着及时提示和追踪作用；三是对发现无症状的早期恶性肿瘤起着早发现、早治疗的作用；四是对恶性肿瘤治疗过程中，各种治疗方法是否有效起着观察作用；五是对已经治疗过的恶性肿瘤是否有残存或转移灶、是否有早期复发等起着及时发现的作用。

中老年人该做哪些肿瘤标志物检查？

易慧明说，目前已经在临床开展的



肿瘤标志物检查项目主要分三类：一类是特异性较高的肿瘤标志物，如甲胎蛋白（AFP）针对肝癌；前列腺特异抗原（PSA）针对前列腺癌；糖类抗原 125（CA125）针对卵巢癌等。另一类是相对特异的肿瘤标志物，如鳞状细胞相对抗原（SCCA）针对肺鳞癌；糖类抗原 199（CA199）针对消化道肿瘤；糖类抗原 153（CA153）针对早期乳腺癌；人绒毛膜促性腺激素（HCG）针对子宫肿瘤等。还有一类是特异性较低的肿瘤标志物，如癌胚抗原（CEA）在直肠癌、结肠癌、胃癌、胰腺癌、肺癌、乳腺癌等患者体内都有可能异常升高。

他说，“还有一些较特异的类似肿瘤标志物的检查项目，对相应的恶性肿瘤检查也非常重要，如EB病毒（EB-IgA）针对鼻咽癌；幽门螺杆菌（HP）针对胃癌；人乳头瘤病毒（HPV）针对宫颈癌等，也应该纳入中老年体检者的体检项目中。”

据世界卫生组织统计资料显示，目前恶性肿瘤发病率排在前三位的分别是肺癌、乳腺癌、大肠癌。中国恶性肿瘤高发的前几位还包括胃癌、肝癌、鼻咽癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、子宫癌和卵巢癌等。

易慧明说，中老年体检者在选择各

种肿瘤标志物及类似项目检查时，应按下列原则进行：一是无论男女，必检项目应包括 AFP、CEA、CA199、HP、SC-CA、EB-IgA 等检查；二是男性必检项目还应包括 PSA 检查；三是女性必检项目还应包括 CA125、CA153、HCG 等检查，已婚女性还要做 HPV 检查，以及可以直接了解是否有宫颈癌发生可能的宫颈液基薄层细胞学（TCT）检查。

肿瘤标志物异常升高怎么办？

由于肿瘤标志物原本就存在于体内，在有些非肿瘤疾病患者中，肿瘤标志物也有可能异常升高。易慧明说，体检中一旦发现肿瘤标志物异常升高，可以按照下列次序弄清楚原因，及早诊断和防治。

- 1、首先咨询专科医师，弄清楚是否存在其它非肿瘤状况如炎症、增生肥大、或怀孕等，以避免不必要的紧张。如确实是其它状况所致，则可以每过 3—6 个月复查一次，结果正常后则每年查一次。
- 2、如果不存在其它状况，则可以进行一些相对应的辅助项目检查，如 X 光胸片、CT、MRI、Pet-CT、钼餐造影、咽喉镜、胃肠镜、直肠镜，甚至穿刺活检等。通过这些检查，体内的大多数肿瘤性疾病可以得到进一步的良、恶性鉴别以及最后的确诊。
- 3、一旦确诊为恶性肿瘤，要有积极的心态尽快接受正规治疗，做到早诊断、早治疗、早康复。

老年人如何有效补钙？

以食补为主，要与身体锻炼相结合

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

钙质流失随着年龄的增长而加快，因此老年人常患骨质疏松症等疾病。那么，日常生活中，老人如何补充钙质呢？解放军第 425 医院骨科主任曾国庆提醒，老年人补钙时如何补，补多少，都要根据老人自身特点而定。

曾国庆表示，由于老年人的代谢能力和胃肠吸收能力日趋减弱，因此要多摄入钙质以增进吸收量。老年人补钙最好以食补为主，选择含钙量较高又购买方便的食物，如牛奶、鸡蛋、猪骨头汤、鱼虾、黄豆、芹菜、韭菜等。

日常生活中，食补中要注意以下三点：一是**补钙莫忘食醋**。醋与食物中的钙能产生化学反应，生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙。因此，提倡食物中加点醋，如糖醋排骨、醋溜鱼等。

二是**注意食物中钙磷的比例**。食品中，钙磷之比在此范围内的要数水产品，所以，补钙应多吃水产品。

三是**宜在夜间补充钙质**。夜间人体最容易吸收钙，因为就寝时人体的含钙量较少，临睡前摄取钙质能很快被吸收。骨质疏松患者此时最需要钙，因为夜间入睡后不进食，而人体血液中仍需要一定数量的钙。所以，为了避免骨质疏松在夜间加重，也应在睡前补充钙质。

此外，补钙要注意合理的营养搭配，其他营养素、水也应适量摄取。例如，蛋白质是人体最重要的营养素，适量的蛋白质有利于钙的吸收和利用，但过量摄取蛋白质，可能导致钙负平衡，最终引起钙离子缺乏。所以营养元素也不是越多越好。

曾国庆表示，老年人钙摄入量应为

每日 1200 毫克以上，但单纯通过食补很难达到这个标准。多次营养调查表明，目前，我国城市居民平均每日钙摄入量只有 500 多毫克，所以选择合适的钙营养剂补充十分必要。老年人除了每日饮食中的钙供给量外，还应适当补充钙剂。

“如果您认为自己补足钙营养，就算大功告成了，这种想法就错了。钙在人体内吸收后，通过身体锻炼才能更好地运行到全身各个部位。户外活动不仅能增加体内维生素 D 的合成，还能促进钙吸收。”曾国庆表示。

医生强调，补钙要与身体锻炼相结合。运动有益于骨量增加。无论男女老幼，经常性的肌肉活动对骨骼产生机械刺激，可使骨骼更加粗壮结实。老年人坚持体育锻炼，有助于增加骨量，减少骨质疏松，延缓衰老。



适度上网有益老人身心健康

■ 本报记者 侯赛

随着时代进步，近年来，越来越多的老年人也开始通过互联网交流沟通。上网不再是年轻人的专利，也成为许多老年人日常娱乐休闲的新方式。

近日，美国一项研究表明，上网可以降低老年人的抑郁症几率。

很多人以为只有年轻人才喜欢上网。其实，很多老年人为了丰富自己的老年生活，早已加入到互联网受众的行列中。数据显示，在我国 8700 万上网用户中，50 岁以上中老年人群众占 3.9%，超过 140 万人；60 岁以上的老年网民占 0.8%，达到 50 万人。

家住海口的 65 岁老人李青，去年在

家里安装了宽带，过年时让儿子带回一台笔记本电脑。

李青告诉记者，儿女们工作都很忙，有的还在外地工作，平时很少有坐下来和子女谈心的机会，如今，网上有各种专业聊天软件，无论是打字聊天、语音聊天还是视频聊天，都可以轻松帮助父母实现和儿女沟通的愿望，极大丰富了他的精神生活。

与年轻人不同，老年人上网除了浏览新闻、收发邮件外，更喜欢下棋、视频聊天。

海南省心理专家董谦认为，从老年人的自身特点来看，与年轻人相比，他们的时间比较充裕，学习上网有足够的时间，社交更为单一和稳定，精神生活也相对单调。网络社交中的活动和小

游戏能让他们从中得到乐趣。

上网虽然能丰富老年人的业余生活，但是，专家也提醒，老年人培养自己的兴趣最好，但是也要注意适当休息，控制时间。如果真对电脑娱乐上了瘾，产生网络综合征，会严重危害身体和心理健康，产生心理障碍，引发心脑血管疾病。因此，老年人上网时间更要合理安排，切不可图一时愉快造成日后的痛苦。

专家建议，老人在享受网络带来的快乐的同时，记得要多锻炼，多与生活中的人交流沟通，促进身心健康。无论是年轻人还是老年人，都要学会上网的自我管理，更好地享受网络带来的便利服务，真正做到老有所乐。

海南省农垦总医院健康分诊台

省农垦总医院率先引进新技术救治糖尿病足患者

近年来，我国糖尿病的患病率呈直线上升趋势。数据显示，海南有将近 80 万的糖尿病患者，伴随的并发症是长期困扰糖尿病患者的主要因素。这些并发症中，以糖尿病足最为严重，糖尿病足溃疡常发生为顽固性、难治性溃疡，截肢致残率高、治疗周期长、预后差，给患者身心带来极大痛苦，也给患者及其家庭带来严重负担。

海南省农垦总医院内分泌及代谢病科（糖尿病专科）在 2010 年就成立了糖尿病足诊疗工作室，为糖尿病患者早期筛查、综合治疗提供了有利的医疗环境。该科率先引进“自体富血小板凝胶技术”，填补了省内在该项技术上的空白。据介绍，该疗法是目前国内治疗糖尿病足溃疡疗效最佳和患者花费最低的最新技术，具有加速止血、封闭创面的特点，含有丰富的生长因子能加速创面愈合，缩短愈合时间，降低截肢率。

年逾古稀的陈阿婆患糖尿病已有 26 年。在此期间，她一直忍受着糖尿病并发症的折磨，主要症状是糖尿病足溃烂难以愈合。陈阿婆到海南省农垦总医院内分泌科主任符茂雄处就诊时，她的患足根部的溃烂处犹如火山口状内凹，形成一个表面约 3 厘米×6 厘米、深约 3 厘米的“大洞”，足跟大部分肌腱暴露，肌腱周边零星肉芽附着。

由于陈阿婆年事已高，且病史较长，各种并发症非常严重，符茂雄及其团队立即将老人送入糖尿病足诊疗工作室为其进行创面清创、辅料换药，同时控制血糖、血压、护肾、利尿消肿等治疗。1 个月后，老人足跟创面感染

得到控制和改善。医护人员接着又调整治疗方案，为老人行“自体富血小板凝胶”治疗，过程非常顺利。不久，老人足跟创面血供、肉芽生长均有改善。这些并发症中，以糖尿病足最为严重，糖尿病足溃疡常发生为顽固性、难治性溃疡，截肢致残率高、治疗周期长、预后差，给患者身心带来极大痛苦，也给患者及其家庭带来严重负担。

符茂雄表示，通过糖尿病足诊疗工作室规范化的检查配合自体富血小板凝胶治疗，可糖尿病足病患者提供更科学合理的预防、诊断和治疗方法，能提高糖尿病足的治愈率、缩短治疗期、降低治疗费用。更重要的是，能够避免截肢，提高病人的生存质量。

目前，海南省农垦总医院的自体富血小板凝胶治疗方法，已经得到了省内业界人士的认可以及广大患者的好评，诊疗技术在省内处于领先地位。随着治愈病人的增多，在省内外颇有名气，慕名前来的患者络绎不绝。

（马珂 小米 王和平）



糖尿病足患者向海南省农垦医院医护人员表示感谢。（图片由医院提供）

老人“高楼孤独症”莫大意

■ 本报记者 马珂

近年来，城市里居住在高楼大厦中的一些老年人，由于身体不便，不愿意到户外去活动。长期待在家里，老人逐渐产生一些生理和心理问题，主要表现为体质虚弱，四肢无力，不爱活动，性情孤僻、急躁，难与人相处等症状，这种疾病被称为老人“高楼孤独症”。

海南省安宁医院神经、老年科主任欧小凡表示，“高楼孤独症”并不是一种“急性病”，表面上看起来并不严重，其实不可小觑。老人“高楼孤独症”不但要治而且要早治。

家住海口市南沙路附近的郑大爷

以前在河南老家农村生活，儿子在海南买了房子就想让父亲到城里享受高楼生活。

郑大爷在海南住了 3 年多了，始终觉得不习惯。他表示，“农村虽然条件差点，但很自在，随便到哪家闲逛，大家都非常热情。到了城市里，一栋楼都是陌生人。我每天都一个人接送孙子上学放学。小区里也没适合老年人玩的地方。我不打牌，一般都只有在家看电视，感觉很孤独。”

欧小凡建议，日常生活中，家人要重视老年人的室外活动。建议老人每天下楼活动 1～2 次，根据自己的健康状况和爱好，选择适宜的运动项目，如散步、打太极拳等。运动要注意循序渐进，持之以恒，否则不仅无益，反而有害。高龄老人以及体质衰弱、慢性病患者，尤其需要在医生的指导下进行，以免发生意外。

同时，在天气许可的情况下，家人可陪同老人一起去郊外游玩，放松心情。居住高楼的老年人，要常到左邻右舍串门谈谈话，增进友谊，开阔胸怀。这样有利于老人调适心态，消除孤寂感。

空闲时，老人可做些简易的穴位按摩，具体方法是：每天可在印堂穴、太阳穴以及耳前、耳后等穴位适当按摩。长久下来，不仅能使老人精力得到恢复，健康状况也能获得有效改善。

进，持之以恒，否则不仅无益，反而有害。高龄老人以及体质衰弱、慢性病患者，尤其需要在医生的指导下进行，以免发生意外。

同时，在天气许可的情况下，家人可陪同老人一起去郊外游玩，放松心情。居住高楼的老年人，要常到左邻右舍串门谈谈话，增进友谊，开阔胸怀。这样有利于老人调适心态，消除孤寂感。

空闲时，老人可做些简易的穴位按摩，具体方法是：每天可在印堂穴、太阳穴以及耳前、耳后等穴位适当按摩。长久下来，不仅能使老人精力得到恢复，健康状况也能获得有效改善。

养生保健

心绞痛用药需遵循三原则

去年底，世界医学权威杂志《柳叶刀》发布了《全球疾病负担报告 2013》，该研究评估了 1990 年～2013 年间 188 个国家的死亡情况，由华盛顿大学健康指标和评估研究所（IHME）领导的国际研究人员联盟指导进行。报告显示，在中国，最致命的三种疾病是脑卒中、冠心病以及慢性阻塞性肺病，这三种疾病造成的死亡人数占 2013 年全部死亡人数的 46%。

显然，心血管问题已经成为国人健康的一大威胁，其中冠心病也是一大杀手，心肌供血不足是冠心病的症状之一，而导致了心绞痛的出现，下面我们就来了解当中冠心病的一些用药原则。

医生提醒，心绞痛用药需遵循以下三原则：

采取预防性用药 心绞痛易发生在排便、各种活动之后（如刷牙、饭后、讲演、赶车等），可在从事上述活动之前半小时服药，达到预防心绞痛发生的目的。

按心绞痛发作的规律用药 心绞痛多发生在夜间，因此不要把药物集中在白天服用，可以拉长二次服药间隔时间，将最后一片药放到睡前服，或睡前贴用硝酸甘油软膏。

采取预防性用药 心绞痛易发生在排便、各种活动之后（如刷牙、饭后、讲演、赶车等），可在从事上述活动之前半小时服药，达到预防心绞痛发生的目的。（玖文）

老人独自在家常备解暑药防中暑

夏季来临，老年朋友成为中暑的主要人群。根据专家的调查研究，65 岁以上的老人特别容易受到炎热天气的影响而遭遇中暑。例如，患有心脏病的老年人会发现身体很难散热。正在服用利尿剂的老人，体内水分流失更快，更容易中暑。那么，老人防中暑应该注意什么？

天气炎热，老年人由于口渴等感觉变迟钝，往往难以发现自己出现脱水症状，所以更容易进入“隐性脱水”状态，也就更容易中暑。老年人在炎热的夜晚也不爱开空调，加之睡前为避免起夜也常常不敢多喝水，所以中暑的危险更大，有时在室内就出现中暑。

水分这样补充，在 1 升水中加入 40 克砂糖、3 克盐，就可以制成既补充水分又补充盐分的补液。由于这种糖盐水更容易补充体液，所以即使在睡前饮用，也不会导致老人起夜的次数增加，可以放心饮用。

老人独自在家，需要时刻注意下列信号：体温极度升高（超过 39.4 摄氏度）、皮肤发红发热、干燥（没有汗水）、脉搏迅速且强劲、脸色苍白、昏厥、头晕目眩、恶心呕吐、搏动性头痛、精神错乱、皮肤发凉潮湿和神志不清等。

这时候家中最好常备解暑药。藿香正气水能散热解暑、解毒辟秽。人丹开窍安神、清热祛暑、解毒辟秽。清凉油提神醒脑，活血消肿、镇痛止痒。十滴水主治夏时中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻。风油精能消暑解毒，利湿除烦，镇痛祛风。六一散主治夏日中暑、身热心烦、口渴、小便黄少或灼热。对一些身患有其他疾病的老人来说，还是应该看清说明再服用。（三九）

老人缺牙这样吃更营养

牙齿缺失在老年人群中非常普遍，老人缺牙会带来一系列危害。老年人本就唾液分泌减少，味觉异常，口腔黏膜萎缩，再加上缺牙影响到咀嚼功能，这类老年人往往会出现食欲下降、消化不良、营养不良，进而影响到全身健康。因此失牙老人更应特别注意饮食营养，以下是几点建议。

吃软不吃硬 那些营养丰富、又不费牙口的食物是首选，比如缺牙老人可以每周喝两到三次鱼汤、排骨汤、肉汤。早餐喝软烂的鱼肉粥，既避免了咀嚼过硬的食物，又能保证营养摄取。肉类首选鱼肉类，鸡肉，牛肉则要炖烂再吃。同时也要保证维生素的摄入，注意食材中新鲜蔬菜的加入，比如菠菜面片汤、醋溜白菜等。水果以多汁的苹果、梨为最佳。

保证一定的蛋白质 老年人每天摄入蛋白质的量以女性 65 克，男性 75 克为宜。供给老年人的蛋白质，以大豆蛋白质最为理想，所以要多喝豆浆，吃豆腐。其次是蛋、乳、鱼及瘦肉类，蛋类首选白水煮蛋，每天不超过一个，鱼类海鱼最佳，最好的做法是清蒸。瘦肉一定要炖烂。

口味浓一点 食物的味道浓一些，可刺激老人味觉和增加食欲，但老年人不要食用过多的食盐和糖。所以可以在菜肴中多放调料提味儿，比如生姜、花椒、薄荷等。做菜要在菜出锅时放平时一半的盐，盐的颗粒附着于食物表面可以充分享受“重口味”的感觉。

保持口腔清洁 三餐后用淡盐水漱口，能杀菌消炎。咀嚼甘草、茶叶或花生米可以有效净化口气。无糖酸奶可有效降低口腔内的氢化硫含量。

缺牙的老人想要保证营养，最重要的还是尽早到正规医院镶牙或装上假牙，改善咀嚼功能。好的口腔卫生习惯可以减少牙周病发生，进而推迟和减少老人掉牙的情况。（桑文）