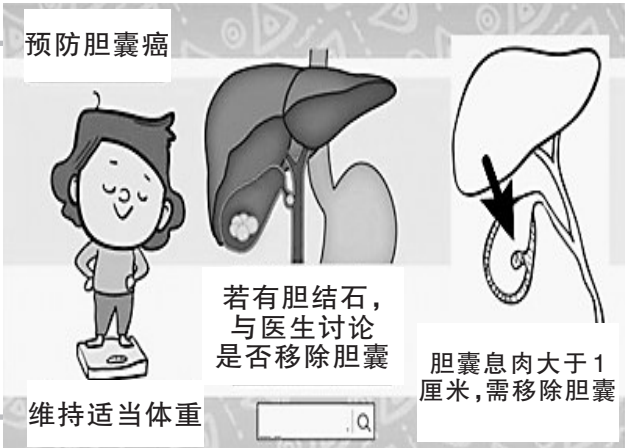


藏在晚年生活里的沉默杀手

人到晚年,总想把日子过得舒坦些:爱尝点重油重盐的老味道,闲时坐下来和老友抽烟喝茶,懒得动的时候就窝在沙发上看一下午电视。可很多人不知道,这些看似平常的习惯,正悄悄给胆囊癌这个“沉默的杀手”递刀子。



顿顿不离荤 结石拖成癌

72岁的张桂兰住在老城区的巷子里,街坊邻居都知道她烧的红烧肉最香。张桂兰自己也爱吃,几乎每天都要吃几块,逢年过节更是顿顿不离荤。“我这一辈子没别的爱好,就爱吃点顺口的。”每当老伴劝她少吃点油,她总这么反驳。

早在十年前,张桂兰就查出了胆囊结石,最大的已经有1厘米。当时医生反复叮嘱她要清淡饮食、定期复查,要是疼得厉害就考虑切除。可张桂兰想着“切了胆囊反而伤身体”,依旧该吃啥吃啥。偶尔吃完肥肉,右上腹隐隐发胀,她就自己揉两下,吃点助消化的药,从来没当回事。

去年冬天,张桂兰的胃口越来越差,别说红烧肉了,连喝碗粥都觉得胀得慌,右上腹疼得越来越频繁,有时候疼得后背都跟着抽痛。家里人催着她去医院,她还硬撑着说“胆囊炎犯了,歇两天就好”。直到后来皮肤和眼白都黄了,体重三个月掉了二十斤,家人才强行把她送到医院。检查结果出来,胆囊癌晚期,结石已经长到3厘米大,癌细胞已经转移到了肝脏,连手术的机会都没有了。

主治医生告诉她,长期高脂饮食会让胆汁里的胆固醇浓度升高,胆汁变稠排不出去,就容易形成结石。而85%的胆囊癌患者都合并胆囊结石,结石患者的癌变风险是普通人的12.7倍。张桂兰的结石在胆囊里十年,反复摩擦黏膜引发慢性炎症,一步步从炎症发展成不典型增生,最后就成了癌症。“她爱吃的那些肥肉、动物内脏,其实都是在给结石‘施肥’,拖得越久,风险越高。”

四十年烟酒 风险翻几倍

68岁的李友德退休前是工厂的技术员,二十岁刚进厂就学会了抽烟,最多的时候一天要抽两包,家里的烟灰缸从来都是满的。退休后没事干,他就天天蹲在小区楼下的凉亭里,和老伙计们一边抽烟一边下棋,别人劝他少抽点,他还振振有词:“我抽了四十年,肺片拍出来都好好的,哪有那么多毛病?”

除了抽烟,李友德每天晚饭还得喝上二两白酒,用他的话说“烟酒不分家,快活似神仙”。前几年体检,他查出过胆囊炎,医生让他戒烟戒酒,他说:“让我不抽烟、不喝酒,那活着还有啥意思?”今年年初,李友德觉得浑身乏力,吃完饭总觉得恶心,右上腹时不时隐隐作痛,他还以为是胃不好,自己买了点胃药吃。

上个月,李友德咳嗽得越来越厉害,甚至咳出来的痰里有血丝,家里人以为是肺癌,赶紧把他送到医院。结果肺部CT没查出大问题,腹部彩超却发现胆囊壁异常增厚,进一步做增强CT和穿刺活检,确诊是胆囊癌,已经侵犯到了肺部。

“胆囊是十分脆弱的消化器官,长期吸烟、酗酒、高脂饮食,是诱发胆囊疾病的三大元凶。这些烟草里的多环芳烃等有害物质,不光伤肺,也会损伤胆囊壁组织,还会削弱免疫系统对癌细胞的识别能力。”医生告诉李友德,酒精也会直接刺激胆囊黏膜,干扰胆汁排泄,烟酒加在一起,胆囊癌的风险会翻好几倍。李友德这四十年烟酒,相当于给胆囊持续“投毒”,本来就有慢性炎症的胆囊,根本扛不住这样的长期刺激。

躺在病床上的李友德看着手里的烟盒,悔得直拍床:“我总以为抽烟只伤肺,谁知道还能把胆囊搞出癌症啊?”

久坐不运动 养出胆囊癌

65岁的王秀芳退休后的生活状态十分单调:每日买菜归家后,便整日窝在沙发看电视,中午随便凑合吃饭,下午要么追剧,要么和邻居打麻将,几乎从不出门运动,常年缺乏锻炼。

长期久坐不动、饮食随性,让王秀芳的体重一路飙升。身高1米55的她,体重高达180斤,“三高”问题缠身,血压、血糖偏高,血脂数值更是超出正常值两倍多。家人劝说她出门散步、跳广场舞,适当运动减重,可王秀芳始终不以为然,总固执地认为年纪大了无需减肥,胖点是富态,压根不肯改变生活习惯。

从去年开始,王秀芳身体陆续出现不适。她时常浑身乏力、精神萎靡,稍微走动几步就气喘吁吁,饭量明显变小,腹部却日渐发胀。她习惯性将这些症状归咎于年老消化功能衰退,从未放在心上,更没有就医检查。

直到上个月洗澡时,王秀芳意外摸到自己右上腹有一个硬邦邦的包块,按压时伴随明显痛感,突如其来的异常让她心生慌乱,这才赶紧前往医院就诊。可检查结果令人心惊,她被确诊为胆囊癌,体内肿瘤已长成鸡蛋大小,同时伴随严重的胆囊结石,病情十分严重。

医生解释,肥胖是胆囊癌的独立高危因素,肥胖人群患上胆道肿瘤的风险,比正常体重人群高出71%。王秀芳常年久坐不动、重度肥胖,引发胰岛素抵抗、体内激素紊乱,悄悄诱发细胞癌变。再加上她血脂严重超标,胆汁中胆固醇含量过高,长期沉积形成胆结石,结石反复刺激胆囊黏膜,多重危险因素叠加,最终诱发癌变。

虽然凶险 仍可预防

70岁的赵德顺五年前体检时查出有胆囊息肉,当时医生告诉他息肉已经有8毫米,要半年复查一次,如果长大了就切掉。赵德顺想着“息肉都是良性的,我又没疼没痒的,没必要瞎折腾”,之后的体检干脆就跳过了B超项,每次别人问起,他都摆摆手说“老毛病,没事”。

今年春天,赵德顺总觉得身上痒,以为是过敏,涂了不少药膏也不见好,后来眼白慢慢变黄,小便颜色深得像浓茶,儿女拉着他去医院检查。结果显示,胆囊息肉已经长到了2厘米,病理结果是腺癌,已经侵犯到了胆管,所以才出现了黄疸。

“很多人都觉得胆囊息肉不用管,其实腺瘤性息肉恶变风险很高,尤其是直径超过1厘米、短时间内快速长大的,癌变概率会大幅上升。”医生告诉赵德顺,如果他五年前就定期复查,发现息肉长大及时切掉,根本不会发展到现在的地步。

胆囊癌最狡猾的地方就是隐匿性强,早期几乎没有特异性症状,要么和胆囊炎、胆结石的症状重叠,很容易被忽略,等到出现黄疸、包块、体重下降的时候,往往已经是晚期了。

好在赵德顺的癌细胞还没有往远处转移,医生为他做了根治性手术,切除了胆囊和部分肝脏。术后清醒的第一天,赵德顺就拉着主治医生的手说:“以后我肯定好好体检,再也不敢说‘没事’了,小毛病不重视,真的会要命。”

医生指出,胆囊癌虽然凶险,但并非不可预防。50岁以上女性、长期患有胆囊结石或胆囊息肉者、肥胖、糖尿病人群、有胆囊癌或胆石病家族史的人,都是胆囊癌的高发人群,日常生活中要调整饮食结构,减少红肉、油炸食品和动物内脏等高脂食物的摄入,多吃新鲜蔬果和全谷物,保持三餐规律。

本报记者 李由

老人 如何防肺炎

肺部感染是严重威胁老年人健康的高发疾病,老年人群肺炎病死率显著高于年轻群体,且死亡风险随年龄增长持续攀升。60岁以上老年人肺炎病死率约为10%,80岁至90岁高龄人群患病后病死率超过25%。

如何预防肺炎?

日常饮食与体位护理是预防肺炎的基础手段,重点是规避误吸和胃食管反流引发的肺部感染。老年人消化功能偏弱,需遵循少食多餐的饮食原则,避免暴饮暴食加重身体负担。用餐结束后,切忌立刻平躺,应将上半身垫高45度,保持一段时间,有效减少胃食管反流、食物残渣误吸进入气道的情况,从源头降低感染概率。

对于长期卧床、咳痰无力的老人,家人需及时帮助清理气道痰液,避免痰液淤积,滋生细菌,必要时可遵从医嘱,通过鼻饲或胃造瘘的方式最大程度规避误吸风险。

疫苗接种是防控老年肺炎最高效、最直接的医学手段。流感高发季节,老年人及时接种流感疫苗,能够有效抵御流感病毒侵袭,避免呼吸道感染进一步诱发细菌性肺炎。

张强