

·老年医学科普·

人到老年话防癌

程广源

无论男女老少,在任何年龄都有患癌的可能,但患病的危险性一般随年龄的增长而增加。根据1990年出版的美国国立癌症研究所年报统计资料,1983-1987年5年所有肿瘤发生率为366.9/10万,65岁以下为189.8/10万,65岁以上者高达1983.3/10万。脑血管病与心血管病的发病率也是老年人较高,故有人把这些疾病称为“老年病”。

1 老年人易患癌症的原因

1.1 免疫功能减退 衰老使老年人的免疫功能有不同程度的减退,这是癌症发病率增高的重要原因之一。研究证明,机体内经常出现一些不正常的细胞,如任其存在和发展,对机体本身是不利的。据研究人体每天约有一百万至一亿个细胞在发生突变,这些突变的细胞并非必定形成肿瘤,这是由于机体所具备的“免疫监控”功能在起作用,它能识别这些不正常或突变细胞,并随时把它们消灭掉。一旦人体免疫机能衰退,吞噬异常细胞的能力下降,就有可能使这些突变细胞发生癌变。

1.2 潜伏期长 癌症的发生有一个漫长的演变过程,老年人生存时间长,年龄越大,就有可能在污染的环境中接触致癌物质的机会多,受量多,这是容易发生癌症的又一原因。已发现致癌活性的化学物质多达1100余种,对人类致癌的就有几十种,但无论何种化学致癌因素或环境污染诱发癌症的因素,只有在一定量和相当长时间的反复接触后才可能起作用。有关资料证明,人体某些癌症的诱发期为15~37年,原位期癌5~10年,浸润期和扩散期癌均为1~5年。这就自然形成了高龄人患病率增多的现象。

1.3 内分泌功能低下 老年人内分泌调节功能紊乱和低下使其生理状态改变,是癌症发生率高的另一个原因。例如女性绝经期后,容易患乳腺癌、子宫

颈癌;男性老年人易患前列腺癌,这都与老年人体内激素功能衰退有关。

1.4 应激状态差 应激是指人的机体处于不利的内外环境条件下,例如恐惧、过劳、精神压抑、严重感染、外科手术等产生的一系列反应。老年人对外界和内在的刺激所产生的适应性降低,稳定内环境的机制衰退,如果心情不畅、感情压抑、处在一种长期紧张的处境中,会大大削弱免疫系统,特别是有数种疾病的老年人,对致病因素及疾病的耐受性降低,易感性增高,患癌的风险也随之增加。

2 老年人癌症的特点

老年人癌症无绝对的特征,但有以下相对的特点。

2.1 无明显临床症状 老年人的癌,例如前列腺的隐性癌,无正常组织广泛破坏的特性,癌虽然发生和存在,但不表现局部或全身的机能障碍,因而在临床上不易被发现。从老年病人的尸检发现,无症状的癌是屡见不鲜的。所以医务工作者对没有自觉障碍的老年人,只有经过精心地检查,才能发现早期癌症。

2.2 机体反应迟钝 由于老年人机体功能减退,反应迟钝,不能正确反映病情,自觉症状不敏感,即使有自觉症状,也易被误诊为伴随老年人的一般衰老障碍,或者存有其他疾病,癌症的表现又类似老年人的常见病而被忽视,或往往被掩盖,致使发现癌症已是晚期。如伴有慢性支气管炎、慢性肺气肿、心血管疾病往往掩盖肺癌的临床表现;伴有痔疮出血掩盖了直肠癌的存在;脑转移癌误诊为脑卒中等,以致延误诊疗。而且老年人的受诊率比年轻人显著低。

2.3 老年人癌相对具有高分化、生长慢及局限性等特征 ①高分化:是指癌的组织结构常与原发癌部位的组织非常相似的细胞类型构成,恶性程度较低,如皮肤癌和大肠癌。②生长慢:肿瘤的成长主要是增殖,癌的生长速度与分化程度有关。老年人高分化癌类型较多,生长速度慢,也就是说癌症细胞的增

(下转第316页)

收稿日期:2004-10-08

作者单位:230001 合肥市,安徽省立医院放射肿瘤科

作者简介:程广源,男,1931年11月生,江苏江宁人,医学学士,教授,主任医师。Tel:0551-2283418

展,为军队和地方,全国乃至全世界的老年心脏病学的发展和成熟,发挥积极地,不可估量的作用。让我们共同祝贺《老年心脏病学杂志》英文版健康成长,壮大辉煌!

中华医学会副会长刘海林在贺词中说:《老年心脏病学杂志》是国内第一本英文版的心血管病专科杂志。她的创刊,不仅使中国医学科技期刊家族增添了新的一员,也是老年医学界和心脏病学界的一件大事。这本杂志从一出版就在很多方面与国际接轨,尤其是吸纳了较多的国际编委、国际作者、国际编者。从杂志的内容来看,它适应了我国经济发展和人口变化的趋势和需要,将会对老年心脏病学的发展起到应有的促进作用,同时能为中外医学研究提供一个更好的交流平台。因此,我们相信,虽然这是一个刚刚诞生的杂志,但很可能比国内其他杂志更快地进入国际期刊的行列。中华医学会出版了很多杂志,我们深知创办和培育一本高质量期刊的难度。但是在王院士的领导下,在国内外许多专家的参与下,相信《老年心脏病学杂志》也一定会走过初创的艰辛而走向成熟。并代表全体嘉宾预祝《老年心脏病学杂志》越办越好!

美国编辑部 Thach Nguyen 医生在简短发言中强调:他深信 JGC 能够加入高质量的国际医学期刊的行列,这也是所有编委和编辑的共同努力方向。

JGC 的创刊发行在国内外心血管界引起了反响。享有“国际心脏病学之父”盛誉、美国哈佛医学院 Eugene Braunwald 教授收到 JGC 创刊号后,于 2004 年 11 月 1 日在致王士雯总编的信中写道:“我非常高兴收到 JGC 的创刊号。毫无疑问,这应该是值得你骄傲的成就。文章质量是一流的,编辑水平也是一流的。这是朝向你的崇高目标迈出的一大步。”美国心脏病学院(ACC)主席 Michael Wolk 医生为 JGC 撰写社论中写道:“JGC 对于每一篇中国作者的文章,由美国的专家撰写述评;反之亦然。这是现实的学术交流和第一流的科学实践。这就是 JGC 的工作准则,即成为学术交流、创新的论坛。”在 JGC 创刊不久,在 2004 年 11 月的美国心脏学会(AHA)新奥尔良会议期间,美国 Journal of Interventional Cardiology《介入心脏病学杂志》的总编 Gerald C. Timmis 向 JGC 美国编辑部 Thach Nguyen 医生提及并赞赏 JGC。美国编辑部 Thach Nguyen 医生还接到美国许多医院和研究所索取杂志的请求。美国 Journal of Cardiovascular Drug Review《心血管药物综述杂志》总编 Alexander Scriabine 医生写信给王士雯总编,商谈相互合作事宜,内容包括:《心血管药物综述杂志》电子版免费向 JGC 开放,而 JGC 免费向其提供印刷版杂志;JGC 刊登《心血管药物综述杂志》文章摘要;交换广告等。

(上接第 314 页)

殖与癌细胞的死亡相对平衡。但在某一时期也可以突然急速增殖,形成转移。③局限性:癌生长的局限性、分化好与生长速度慢有关。局限性一方面与癌本身的性质有关,另一方面与局部的免疫活性有关。这三点都表示肿瘤恶性程度比较低,可以行外科手术切除,局部复发少,转移和复发的危险性较小。但老年人癌症患者也可表现出不亚于年轻人癌症的低分化,生长快、弥漫性等特征,很快发生广泛性转移的也不少见。

3 预防癌症始于日常生活

3.1 提倡戒烟 吸烟与肺癌的关系,就像传染性肝炎与乙型肝炎病毒的关系一样已为人所共知,吸烟量越多,吸烟年代越长,患癌的危险性越大,如每天吸烟两包以上死于肺癌的人数比不吸烟者高 15~20 倍。老年人易患慢性阻塞性肺病进而使肺的防御机能低下,加上吸烟,两者具有致癌的协同作用,更增加了致癌的危险因素。为预防肺、喉、食管、胃癌等,若停止吸烟,则有 30% 的人可避免死于肿瘤。

3.2 改变不良生活习惯和方式,注意饮食卫生 不暴饮暴食,少饮或不饮酒;不吃烤焦烧焦的食品,不吃过烫的食物,不吃霉变的食品;避免高脂饮食,多吃新鲜蔬菜水果,保持大便通畅;防止吃可能被致癌物质污染(如农药、防腐剂、着色剂等)的食物,对预防胃、食管、肝及大肠癌的发生有很大的现实意义。欧美国家正在一方面减少吸烟率,另一方面通过控制饮食预防癌症,这两方面结合起来估计能减少 20% 的癌症。人们易于迁就旧的生活习惯,不大自觉改变陈规陋习,因此,要主动争取健康的生活方式和良好的饮食习惯。

3.3 保持心情愉悦,避免焦虑和忧愁 祖国医学指出,人的情志变化过度会导致人体生理变化而产生疾病。情志概括为喜、怒、忧、思、悲、愁、惊七情,这是人体对外界环境的一种生理反应,七情太过(兴奋)或不及(抑制),能引起体内气血运行失常及脏腑功能失调,导致疾病。原俄国伟大的生理学家巴甫洛夫所说的:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给疾病打开方便之门”,“快活的人难得生癌”是有道理的。