

老年习作

百科知识

## 我和老伴携手抗癌的难忘经历

■张进仁

时光荏苒，岁月悠悠，人生几十年就在弹指一挥间。生命中总有些经历深深地印在我们内心深处，或苦或甜，或悲或喜，值得回忆，值得品味，毫黍之年，更加如此。

我和妻子通过读书跳出“农门”。1966年，我从四川大学毕业，被分配到中国农业科学院柑桔研究所从事科研工作；1963年，妻子夏淑芬从乐山师范

学校毕业后走上了幼教岗位。经过一辈子的奋斗，我和妻子均小有成就，工作之余，憧憬着愉快而幸福的退休生活。

然而，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。临退休前，我被诊断为结肠癌，祸不单行，三年后，妻子被诊断为乳腺癌，这一系列变故几乎将整个家庭击垮。刚知道病情时，我和妻子心灰意冷，十分绝望。但是，思虑再三，我和妻子都认为，既来之，则安之，我们应该保持积极向上的心态。我们互相安慰，互相鼓励，在单位同事和亲朋好友的关怀下，心情慢慢平复下来。

手术后，我和妻子先后经历了备受煎熬的化疗，由于毒副作用反应，恶心呕吐，吃不下饭，睡不好觉，身体极度

虚弱，只能互相照顾互相鼓励。那真是炼狱般的日子，但我们知道，为了“生命”的延续，我们必须坚持下去。

癌症病人的康复需要较长时间，但存在“三年五年两道坎”的说法。回想我们手术后的头三年，时刻担心复发或转移，整日忧心忡忡，简直度日如年。经过反复的心理调节，自我减压，转移兴趣，跨过第一道坎后，我们看到了希望，顿觉豁然开朗。进入第二道坎，我们的心情较为轻松，相信继续努力康复，就能顺利度过又一个难关。

癌症患者是一个特殊群体，承受着生理心理双重压力。当我和妻子了解到重庆市癌症康复会北碚分会时，即刻报名入会。分会的理念是：活在当下，过好每一天，让第二次生命活得更精彩！这深深地打动了我们。分会有各种癌症病友，每月搞一次活动，互相交流抗癌的方法和经验，共同战胜病魔。大家在一起娱乐，铿锵有力地齐唱“抗癌之歌”，并准备精彩的文艺节目，每年一次到市里汇演。我们去踏青、去登山、去旅游，充分享受大自然的美景。在群体抗癌精神的激励下，我和妻子患病初期的恐怖阴影和忧郁心情很快得到释然，增强了战胜病魔的勇气。

市癌症康复会一直积极支持和帮助各分会的工作，不定期举办癌症康复培训班，邀请一些专家、教授举办讲座，我们受益匪浅。市癌症康复

会主办的《癌症康复之友》(后改为《癌症康复通讯》)期刊，我们常仔细阅读里面的文章，获得不少启迪。为了鼓励大家振作精神，继续康复，迎接更加美好的明天，市癌症康复会分别将术后生存期不同年限的会员评为抗癌勇士、明星和英雄等。我和妻子分别荣获2021年“抗癌一级英雄”和2018年“抗癌二级英雄”以及“抗癌好家庭”荣誉称号。我们十分高兴，决心以特级抗癌英雄为奋斗目标。

退休后至70岁之前，为了排遣退休的失落感和分散对癌症的注意力，我积极参加一些社会活动，除编写《所志》外，作为西南大学老教授协会的会员，常参与该校和重庆大学培养的研究生的毕业论文评审和答辩工作，以及西南大学校地合作处为地方编制的相关项目报告的修改和评审、鉴定，这使我的退休生活过得更充实、更有意义。

20多年的“抗癌路”，使我深感“少年夫妻老来伴”的重要意义，一路走来，我和老伴不离不弃，相互陪伴。平时，我们爱散步，就去江边遛弯；气温暖和时，我到嘉陵江游泳，妻子坐在岸边呼吸新鲜空气；有时唱唱歌，放松心情，增强肺活量；或者去图书馆看书，汲取知识养分；亲情和乡愁让我魂牵梦绕，遂静下心来，直抒胸臆，已发表20几篇怀旧和情感方面的拙文。

我和老伴战胜病魔的历程，有辛酸也有快乐，写一些感悟，愿所有癌症病友调整好自己的心态，以乐观豁达的精神，在医生的指导下，按照科学的方法进行康复治疗，早日走出阴霾，迎接阳光灿烂的明天。

据调查，我国超五成的老年人存在营养不良问题，在老年住院患者中，这个比例更是高达三分之二。营养不良很可能加重老年人同时患有的一些疾病，所以，老年人营养不良并非小事。

当老年人出现能量摄入不足、体重减轻、皮下脂肪减少、肌肉质量减轻、局部或全身积液(有时可能掩盖体重减轻)、功能状态减弱等情况时，就有可能出现营养不良。

## 四大因素导致老年人营养不良

**消化系统退化**：老年人因牙齿松动、脱落、缺失、咀嚼肌肉萎缩、张口度降低，影响食物咀嚼；加之老年人唾液分泌减少，进一步影响食欲。胃、肝脏、胰腺、肠道的老化也影响老年人对营养物质的消化吸收。

**慢性基础疾病**：老年人常患有多种慢性基础疾病，如阿尔茨海默病、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、肿瘤等。疾病导致的厌食、代谢亢进、营养消耗等加速了营养不良的发生。

**药物不良反应**：统计显示，年龄大于或等于65岁的老年人需长期服药的占80%左右，需要长期服用5种以上药物的占40%左右，药物不良反应发生率很高，其中最常见的是胃肠道反应，比如出现恶心、呕吐、腹泻、食欲下降、便秘等症状，均会导致营养不良的发生。

**社会及精神心理因素**：老年人日常生活能力降低，且部分老年人独居，容易出现孤独、焦虑、抑郁等心理问题；他们在经济上对食物的购买需求下降，在体力上对食物的采购能力也下降；部分老年人还存在“千金难买老来瘦”的观念，有意减少或控制营养物质的摄入。

## 改善营养不良需多管齐下

**做好营养干预**：充足的蛋白质摄入是预防和改善营养不良的首要措施。蛋白质摄入应平均分布于每日的3至5餐中，优质蛋白(含亮氨酸等)的比例应占到至少50%。若老年人食欲下降和消化吸收能力下降，可以采取少量多餐的方式，以蒸、煮、炖、烩、焖等方式将这些优质蛋白质食物烹制软烂，安排在一日食谱中。老年人日常膳食达不到上述标准时，可进行口服营养制剂的补充或短期给予静脉营养制剂。

**坚持运动锻炼**：老年人要坚持做有氧运动、抗阻运动和全身协调运动，如坐位抬腿、静力靠墙蹲以及拉伸力带等；宜多参加户外活动，增加日晒时间。

**适当服用药物**：肌少症患者补充维生素D可改善肌肉质量和下肢功能，减少跌倒和骨折的发生。根据需要，老年人也可适当补充帮助消化和改善胃肠动力的药物。

一位老年人每日要摄入1.2至1.5克/千克蛋白质。以一位50千克体重的老年人为例，其蛋白质目标摄入量为60克每天至75克每天。

来源：《老年健康报》



老年人营养不良非小事

要想碗筷干净  
这四个“坏习惯”要注意

很多人家里都有这个习惯，把洗完的碗和盘子摞在一起，第二天再从柜子里拿出来使用。但最近有朋友说，这样的习惯不好，可能会导致碗碟的二次污染。这种说法是真的吗？一起了解一下。

## 细菌滋生的条件

家用电器研究院曾做过一组试验，该试验设置了两组对比。试验员首先给餐具进行消毒，再在餐具表面涂上无菌肉汤，之后将餐具分为两组，其中一组碗盘清洗后直接摞起来放到碗柜中储存，另一组洗后立着放于置物架上，并放于通风处。

三天后对比显示，立着餐具的菌落总数为8000 cfu/套，符合我国相关卫生标准，而摞着放的餐具细菌数量是560000 cfu/套，为立着放的70倍。

细菌的菌落水平差距如此之大，餐具上面有这么多的细菌，会给我们带来哪些健康风险呢？其实，厨房是我们的卫生死角，碗盘如果放得

不合适或有一些不注意，可能会有一些细菌、病毒滋生，对我们身体的影响很大。比如一些致病菌，最常见的是致病性的大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒、轮状病毒，这些都可能造成急性胃肠炎，导致上吐下泻甚至脱水、休克，危及生命。

另外，碗筷也是幽门螺杆菌传播的媒介，幽门螺杆菌感染跟很多的胃病、胃溃疡甚至胃癌都有一定的关系。所以，厨房里的健康问题一定要引起重视，一定要做好餐具的消毒，包括在存放的时候也要注意消毒，防止细菌或病毒的滋生。

细菌滋生需要几个必要的条件：第一，需要营养物质；第二，适宜的温度；第三，一定要有水分。

我们的碗筷或碗盘不管怎么洗都不可能洗得特别干净，哪怕残留一点点食物残渣，都可以作为细菌的营养物质。如果摞着放，积了很多水，房间温度又适宜，细菌就会疯长。

立起来以后水分容易沥干，即使有一点食物残渣也不容易滋生细菌。

## 避免四个“坏习惯”

**坏习惯一：碗筷叠放**  
刷碗这看似简单的活儿，里边却包含了不少“技术”含量，很多人其实都“洗错了”。下面这些坏的洗碗习惯，不仅不能把碗筷真正洗干净，反而会滋生出很多细菌，一定要注意：

**错误洗碗方式一：用水泡碗，等空了再去洗**

刚吃完饭，不少人就想着歇一会儿再洗碗，其实这不是一个好习惯。碗筷泡久了会滋生细菌，有异味，特别是盛粥的碗，如果不立即清洗，风干以后就变得难以清洗。若在没有风干之前清洗，可能只需用水轻轻一冲就干净了，简单而快捷。

**错误洗碗方式二：擦碗布不消毒不更换**

用擦碗布擦也是一个健康隐患，擦碗布一定要定期更换，一定要消毒。针对擦碗布我们做过研究，它的细菌数量非常高，所以一定要高温消毒，一个月左右更换一次，并且擦碗布

一定要专门用来擦碗才行。

**错误洗碗方式三：洗涤剂直接涂碗上**

有的人觉得“洗涤剂直接抹在碗上去油污效果更强”，其实这样不仅会浪费大量水资源，滥用的洗涤剂还会造成水污染。一旦冲洗不干净，人体摄入洗涤剂后还会引发腹泻等肠胃不适。

建议将洗洁剂滴到半碗水中，用洗碗布蘸着稀释后的水刷碗，冲洗后放在另一个漏盘中，最后用清水冲干净并控干。

**错误洗碗方式四：餐具不消毒**

消毒方法很多，最常用的一种方法就是高温消毒，在沸水中煮5分钟到10分钟，大部分的细菌、病毒都能被杀死。条件允许的话最好买一台消毒机，对碗筷进行高温消毒，这是杀死细菌、病毒最有效的方法。

不是特别提倡用消毒剂来消毒，因为不管是含氯的消毒液还是其他消毒液，用清水很难完全冲洗干净，如果有残留物的话，会刺激消化道。

来源：CCTV生活圈

国家药监局提醒  
牙膏不是药  
不能治疗口腔疾病

“牙膏不是‘促长牙’‘补牙洞’的神器。”国家药监局在官网发文提醒消费者，近来，市场上销售的一些所谓牙膏产品，宣称具有“促进幼牙长牙”“修补牙洞”“闭合牙缝”“稳固牙松动”，甚至“让牙齿再生”等功效。需要指出的是，牙膏不是药，不能治疗疾病，也不具有上述宣称的功效。

牙膏通常是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面，起到辅助清洁作用的半固体制剂。摩擦剂是牙膏的主要原料。

文章表示，在刷牙时，牙膏中的摩擦剂通过牙刷的刷毛在牙齿表面进行摩擦而达到清洁、去除牙渍的作用。随着牙膏技术的创新，在普通牙膏中添加相应的功效成分，可使牙膏具有相应的功效，如：添加氟化物可以发挥一定的防龋功效等。但应注意的是，任何牙膏都无法治疗口腔疾病。

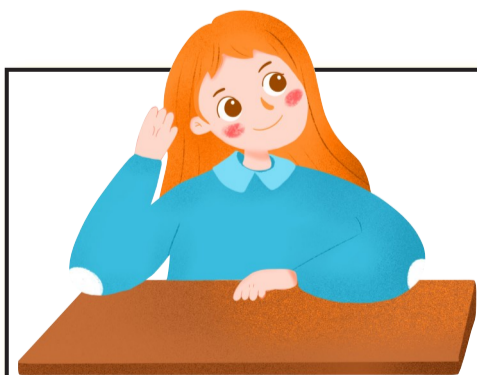
文章指出，牙膏不能“促长牙”。人的一生仅拥有两副牙齿——乳牙和恒牙。一般从6月龄左右开始萌出乳牙，2岁半到3岁左右乳牙全部萌出；到6岁左右陆续开始发生乳牙的生理性脱落，恒牙替换萌出，再到12岁左右乳牙全部被恒牙替换，成为恒牙列。无论何种原因造成的恒牙脱落或损伤，都无法再生。没有科学证据表明，通过用牙膏刷牙，能对乳牙萌出产生影响，更不可能使恒牙脱落后再生。

另外，牙膏不能“补牙洞”。龋病也就是通常所说的蛀牙，是口腔中最常见的疾病之一。在龋齿发生初期，牙釉质表面开始脱矿，龋齿的发展进程是不可逆的。也就是说，牙齿发生龋损(龋洞)后是不可再生的。使用含氟牙膏刷牙，可增强牙齿的抗龋能力，但不能逆转龋齿的发展进程。

而且，长期的牙龈疾病导致牙龈组织被破坏，进而引发牙齿松动，需要进行专业的口腔检查、诊断和治疗。所谓通过使用牙膏刷牙来“修补牙洞”“闭合牙缝”“稳固牙松动”，均无科学依据。

最后，文章提醒广大消费者，龋齿等口腔疾病应以预防为主，建议保持良好的口腔卫生习惯和饮食习惯，定期进行口腔检查，理性选择牙膏产品，不要相信牙膏能够治疗口腔疾病的虚假宣称。

来源：人民网

局部腐烂的苹果  
不建议再食用

苹果的营养价值很高，含有多种营养物质、维生素等。

生活中很多人看到局部腐烂的苹果，本着“不浪费食物”的原则，会削掉腐烂部分继续食用，以为这样就没有风险。

“其实这时候的苹果已经变

成‘毒苹果’了。”陕西疾控中心微信公众号发文提醒，“烂苹果”应立即丢掉，没腐烂的部分也不建议再食用。日常买水果不要贪多，按需购买，多吃新鲜的水果。

陕西疾控部门表示，苹果局部发生腐败变质就会产生并积累很多真菌毒素，这些毒素会不

程度地存在于腐烂部位的周围组织中。中国预防医学科学院的调查显示，发生霉变的苹果的其他外观正常部位的展青霉素含量是霉变部分的10%至50%，所以即使外表看上去仍旧正常的果肉其实已经含有大量的有害物质。

展青霉素是霉烂苹果上主要

的污染毒素。展青霉素又称棒曲霉毒素，珊瑚青霉毒素，首先在霉烂苹果和苹果汁中发现，对人体的危害很大，会导致神经呼吸和泌尿等系统的损害，使人神经麻痹、肺水肿、肾功能衰竭，并有致癌性。

来源：人民网

