

# 过年回家,带三个健康“礼物”给爸妈

● 薄世宁

马上就要过年了。

每次回家,你肯定都想给父母带点啥,可是他们总是说,啥也不缺,啥也别买,你回来就好。其实,我知道他们是心疼你的钱。

奋斗了一年,虽然苦,但是咱们可千万别忘了,父母的健康才是咱们能够踏实在外打拼的基础。

我有个朋友,去年回家专门把父母家重新装修了一遍。比如浴缸换成了淋浴间,减少跨来跨去的障碍,避免摔倒;比如沙发换得更硬更高了,方便父母站起来,预防突然起身晕倒;还有,他们家里的桌椅也都包上了软布,防止碰伤。他觉得,他是真孝顺。我对他说,“你做的都对,但这只是最初级的孝顺,治标不治本,真孝顺是掌握爸妈的健康特点,了解他们需要什么,帮他们管理健康。”

所以,作为一名医生,今天,我给你三个可以送给父母的健康“礼物”,肯定对父母有用。

## 健康“礼物”一:疾病筛查

人老了,都会生病,但是社会上总有种错误观点,认为病不知道最好,知道了反而死得快。我想说,这种观点非常愚昧。

都知道这些年癌症高发,但是它最主要的危险因素不是你认为的环境污染和工作压力,而是年龄。

这里有一组最新数据。40岁以上的人患癌症的风险快速增长。如果人的寿命达到85岁,那么累计癌症发生风险可以达到36%。所以,咱们不能让父母坐着等。

咱们看看西方国家怎么对待癌症。2018年,美国的癌症死亡率比历史上死亡率最高的1991年下降了27%。这相当于救了262万条生命。研究者认为,取得这么惊人的成就,最重要的原因就是开展了早期筛查。

不是每个人都有癌症,但是绝大多数人都有癌症之前的病变,也就是癌前病变。这种病变虽然是良性,但是长期发展就可以变成癌症。所以,筛查是为了早期发现问题。

第一个筛查,是做低剂量肺部CT筛查肺癌。

你可能会问,“CT不会有放射吗,可



图片来源:视觉中国

别给照出新毛病来。”这点你不用多虑。什么叫低剂量?就是常规CT所用剂量的十分之一。其实,咱们每天生活的环境就存在着辐射,这叫天然本底辐射。每年一次低剂量肺CT,带来的风险可以忽略不计。

有以下经历的,建议重视疾病筛查环节:吸烟,而且量不小;曾经吸烟,但戒烟时间不足15年;被动吸烟;曾经做过和石棉、铍、铀、氡等物质打交道的工作;有肺癌家族史;有慢性肺病的病史;每天都在厨房炒菜,吸油烟。

第二个筛查,是做肠镜筛查结肠癌和直肠癌。

根据美国的数据,美国结肠癌、直肠癌这些年发病率持续下降,就是因为推广了结肠镜检查。从2000年到2015年,美国50岁以上的成年人,接受结肠镜检查的比例从21%升高到了60%。

做肠镜的时候,见到腺瘤就切除。腺瘤就是一种癌前病变,通过切除癌前病变可以让直肠癌发病率减少85%。所以,做肠镜还是很有价值的。

第三个筛查,是让父亲做前列腺癌筛查。

前列腺癌的筛查更简单,抽血查前列腺特异性抗原(PSA),同时我建议加上前列腺超声。50岁以上的人都要做。

定期进行科学筛查是发达国家总结出来的可行的癌症预防方法。趁着过节这几天,把最简单可行、效果又最明显的三项筛查给爸妈都做了。同样是千把块钱,比买啥都好。

## 健康“礼物”二:打疫苗

疫苗是唯一能够快速增加免疫力的药物,比如流感疫苗。每年都有流感,但是在流感来临之前,你可别让父母扛着。你

可能觉得,不就是个感冒吗。但流感和感冒不是一回事儿。

在100多年前,医疗技术还很不发达的时候,一场西班牙流感令全球5亿人感染,5000万至1亿人死亡。在医院,每年天冷了,就会有大量的流感人群,尤其是老

人,病情容易加重,还容易死亡。

对付流感,最好的办法就是打疫苗。疫苗的原理就是用病毒和细菌这些微生物身上能够刺激人体免疫的物质,人为地、主动地刺激人体免疫力。疫苗是医学伟大的进步。人类寿命延长,疫苗的出现功不可没。它带来的利益远远超过了可能的风险。

老年人该打什么疫苗呢?我推荐两种——流感疫苗和肺炎疫苗,过年回家,是打疫苗最好的时机。等到天暖和了,这两种病的风险也就降低了。

去哪儿打疫苗呢?当地的防疫站、社区医院、私立医院,还有二级医院设立的门诊,都可以去。在去之前,最好先打电话咨询一下。

## 健康“礼物”三:科学抗衰老

我总结了三个字,就是“动起来”。

父母最爱听的是抗衰老话题。保健品忽悠人,也最爱用抗衰老这个噱头。所以,你弄明白了,可以把相关知识转发给父母,这比微信朋友圈很多“心灵鸡汤”都管用。

3年前,我治疗过一个重症肺炎、呼吸衰竭的高龄病人。直到今天,我都在想,这个103岁的病人治得好,到底是我医术高还是病人身体好。说实话,我觉得最关键的是她的自我修复能力非常好。

衰老不一定带来疾病,但是自我修复能力下降了,就是真老了。我把衰老的本质总结成三点:基因损伤的累积、细胞功能下降、自我修复能力下降。

前两点已经没办法逆转了,但是第三点还有办法逆转。这就要靠三个字——动起来。

第一,让父母的身体动起来,适度锻炼。

动起来,可以让很多病得到控制,比如糖尿病、高血压、高血脂、冠心病。甚至放过支架的老人也要在医生的指导下运动。

现在各大医院都设立了心脏康复专业。研究发现,对于冠心病老人,经过科学运动,血管狭窄程度可以部分减轻,甚至在狭窄血管周围再生出新的小血管,替代已经狭窄的血管供应心肌。人体的自我修复就是这么神奇,运动则巧妙放大了自我修复的能力。

第二,让父母在社会关系里动起来。也就是积极参与社交。

广场舞是一种非常好的群体运动。如果父母喜欢广场舞,咱们要鼓励。最新的一项大型研究表明,参加集体运动有明确的好处。这种集体运动是最好的维护心理健康的方式,可以减少抑郁症、老年痴呆等疾病的发病率。

人是社会性的动物。只有融入社会,多和人交流,才有利于精神健康,才能增加精神和心理的修复能力。

第三,帮父母建立正向的生活目标。

在国外,有很多志愿者组织、慈善机构,参加相关活动被看作是最积极、正向的生活目标。

在中国,很少有老年人的志愿者组织。如果父母身体好,愿意发挥余热,你也可以帮父母看看有没有合适的志愿者组织。从事志愿服务,不仅能帮助需要帮助的人,自己也获得了健康,两全其美。

举例来说,在北京,有个人群叫作“朝阳群众”。他们平常严密监测小区或者周边的不安全因素,比如小偷小摸,帮助警方抓住了很多坏人,还挽救了很多失足妇女。“朝阳群众”助力改善了社会环境,这就是一种正向的生活目标。

哈佛大学有项研究显示,健康的生活方式可以让女性延寿14年,男性延12年。美国梅奥诊所认为,吃喝有度、多吃植物性饮食,经常运动,具有正向的生活目标,是长寿的关键因素。

不仅对于父母,对于我们每个人来说,疫苗、良好生活方式、正向的目标都是改善健康的“神力”。

(作者系北京大学第三医院危重医学学科副主任医师,选自《陪父母过好年的全套方案》课程,略有删减)