



肿瘤患者进补可以吃鸡吗 有何忌口

这些干货让肿瘤患者活得更好

□本报记者 张帅 陈香

4月15日—21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。

癌症多年来一直是人类健康的重要威胁,许多患者在肿瘤治疗的过程中,身体受到不同程度的不良反应影响。

肿瘤患者通过康复,可以提高生活和生存质量。

4月21日,《大医生开讲》直播邀请福建中医药大学附属康复医院肿瘤康复科主任医师杨上望,一起探讨肿瘤康复的知识。截至目前,多平台在线观看与回看人次超20万。



01 肿瘤患者会面临哪些痛苦

杨上望主任介绍,根据2022年的数据统计,全国肿瘤发病人数是482万。

肿瘤病人在治疗过程中,会出现很多症状,比如肿瘤手术过程中,或者手术后,出现气喘、局部水肿、疼痛、功能障碍;鼻咽癌患者在放射治疗后,会出现口干、嘴巴张不开、吞咽不了,晚期的病人还会出现失眠、焦虑、疼痛这些症状,靶向免疫治疗后出现皮疹、腹泻、甲状腺功能异常、间质性肺炎等。

家人做完左下肺叶切除手术后,一个月了,容易累、喘,要做什么康复?

助手:发送我要专家号+问题到评论区,有机会获得免费专家号

乳腺术后一年多,伤口还会经常破溃怎么办?

头部手术放化疗结束,需要再去中医或者康复治疗吗?

化疗后手脚发麻要怎么康复?

网友提问

02 肿瘤康复有哪些方法

肿瘤康复是目前比较新颖的医疗概念。它将肿瘤的预防、治疗与康复相结合,针对癌症各个阶段出现的一些躯体和心理症状进行治疗和干预。一旦有肿瘤康复的介入,就能够解决病人很多的痛苦。

杨上望主任说,肿瘤康复有物理治疗、作业疗法、言语吞咽治疗、心理、饮食、中医药治疗等。比如针对有淋巴结水肿的患者,使用空气

波压力治疗仪能够帮助其改善症状;有癌痛的患者,可以选用微波照射来缓解。此外,焦虑、易怒、抑郁等心理问题在肿瘤患者中同样常见,通过康复运动结合药物和睡眠调整,可以帮助患者积极面对治疗和生活。

03 关于肿瘤康复大家都有哪些误区

过度小心翼翼、害怕进补、认为肿瘤患者不能吃“发物”?实际上,这是很多肿瘤康复患者都存在的误区。

杨上望主任解释,“发物”即容易诱发疾病的食物,其实“发物”更多针对的是患病人群,简单来说就是生病时候的饮食控制,但也不代表生病了,所有食物都要忌口。

饮食疗法在肿瘤康复中是很重要的一环,一般情况下,肿瘤患者的营养要均衡,不能过度忌口,同时也要求根据每个人具体的体质来组建中医饮食观,比如体质寒凉,就不能吃太寒凉食物,吃了就会拉肚子;如果体质火热的人群,吃油炸食品,或食辣以后,症状就可能更严重。

杨上望主任进一步解释,旧时观念认为,肿瘤病人不能吃鸡,这是因为过去肿瘤病人多数体质偏热,鸡肉偏温,吃了以后导致肿瘤感染扩散、红肿,加重病情。但现在癌症治疗跟以前不一样,肿瘤大部分通过化疗、放疗等方式治疗,病人体质比较虚弱,而鸡肉是补气、补血的食物,吃了尤其对肿瘤康复病人有益。

杨上望主任还建议,预防肿瘤发生,要吃新鲜的食物,少吃腌制的

食物,包括最近很火的生腌,因为腌制的食物容易产生亚硝酸物质。胃癌、肝癌多是由于不新鲜的食物引起的,因此这一类的饮食习惯是要改变的。

福建中医药大学附属康复医院肿瘤康复科为福建省首个肿瘤康复专科,是福建省中医重点专科和福建省临床重点专科建设单位、福建省康复医学会肿瘤康复专业委员会主任委员单位。主要开展恶性肿瘤术后、放化疗后各种功能障碍的康复以及各种恶性肿瘤患者的中医药治疗、化疗、靶向、免疫、姑息治疗等。

科室中医特色突出,治疗手段丰富,除中药辨证内服外,还开展了针灸、中药外敷、熏蒸、雾化吸入、中药灌肠、中药离子导入、耳穴埋豆、穴位注射、热熨、中药泡浴等多种方法。



科室充分发挥现代康复的优势,将其与传统中医康复相结合,在脑瘤术后肢体功能障碍、鼻咽癌放疗后言语、吞咽功能障碍、恶性肿瘤术后肢体淋巴水肿、肺癌术后心肺功能减退、消化道肿瘤术后胃肠功能紊乱等方面取得了明显的

治疗效果。

经过近几年的发展,专科现开放床位62张,在湖东和滨海两个院区均设有病区。

04 主播观察

“肿瘤患者还能回归职场,回归正常生活吗?”不少肿瘤患者心中会有这样的疑问,我的回答是:“当然能。”肿瘤患者的心理调节很关键,榜样的力量是无穷的,杨上望医生在直播中说道:“要多向抗癌明星学习,与身边的朋友多交流多沟通。”

说起肿瘤康复期,有些患者可能会过度小心翼翼,害怕运动。网友“Vivian”问道:“八段锦和瑜伽适合肿瘤患者练习吗?”八段锦既练身又练心,在家楼下跳跳广场舞,或寄情山水,寻一个阳光灿烂的日子与大自然共呼吸,都有助于心理以及身体的康复。另外,家人温暖坚定的陪伴,也是心理调节路途一盏温暖的明灯。或者尝试芳香疗法、音乐疗法,在气味与旋律中放松心情,迎接更好的自己。肿瘤康复,让肿瘤患者活得更好、更有希望。

扫描二维码,加入卫生报肿瘤康复交流群



活动组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建中医药大学附属康复医院