

肿瘤患者化疗期间怎么吃

邱哥是一名公务员,3个月前不幸确诊“晚期结肠癌”,定期来医院进行静脉化疗,病情平稳。日前再次就诊时,我发现他比20天前消瘦了不少,追问其原因才知道,邱哥为了“饿死”肿瘤细胞,近期一直在吃素。这样做真的可以“饿死”肿瘤细胞吗?当然不是!

一项来自中国抗癌协会肿瘤营养与知识治疗专委会的调查研究数据表示:40%~80%的肿瘤患者存在营养不良!约20%的肿瘤患者直接死于营养不良!而死于癌症的患者,其营养不良的发生率几乎达到了100%!因此,如何让肿瘤患者的营养支持治疗成为更有效的抗癌利器是至关重要的,对恶性肿瘤患者进行正确的膳食指导刻不容缓!

一、肿瘤患者化疗期间到底怎么吃,吃什么?

肿瘤患者应平衡膳食,食物多样化,在平衡膳食基础上适量增加优质蛋白(如蛋、奶、瘦肉、豆制品等),和富含维生素的食物(如新鲜蔬菜及水果),营养原则具体如下:

- ① 合理膳食,适当运动;
- ② 保持适宜的、相对稳定的体重;
- ③ 食物的选择应多样化;

- ④ 适当多摄入富含蛋白质的食物;
- ⑤ 多吃蔬菜、水果和其他植物性食物;
- ⑥ 多吃富含矿物质和维生素的食物;
- ⑦ 限制精制糖摄入;
- ⑧ 肿瘤患者抗肿瘤治疗期和康复期膳食摄入不足,在经膳食指导仍不能满足目标需要量时,建议给予肠内、肠外营养支持治疗。

二、抗肿瘤治疗期间出现毒副作用时,应该如何调整饮食?

- ① **疲劳、乏力**:可多食用富含优质蛋白的食物,如肉、蛋、奶、鱼等;若摄入较少,可补充一些乳清蛋白质粉、新鲜的蔬菜和水果;同时适当用一些补血益气的药膳,如阿胶、黄芪、党参、当归、大枣、山药等搭配食材食疗。
- ② **食欲不振**:少食多餐,进食高热量、高蛋白饮食。用餐前适当活动或使用少许开胃、助消化的食物,如山楂、麦芽、萝卜、山药、酸奶等。
- ③ **口腔溃疡**:可进食少渣半流质或质软食物。必要时可利用吸管吸吮液体食物。吃高蛋白、高热量的食物,以加速愈合过程。
- ④ **恶心、呕吐**:在食物中加

姜汁或喝些陈皮茶、白萝卜、麦芽汤等。呕吐严重时,2小时内避免进食。为防止脱水,应多饮清流质,如肉汤、水、果汁等。

⑤ **便秘**:增加含膳食纤维食物,如增加蔬菜、水果、薯类等,适当增加水分。

⑥ **腹泻**:避免食用会加重腹泻的高纤维食品,如坚果、瓜子、全谷物、豆类、生的水果和蔬菜等。避免食用高脂肪食品,如油炸和油腻食物。食含有粗纤维少的蔬菜等并辅以小米粥、蛋黄米汤等食物。喝一些果汁、菜汤以保持电解质平衡。

⑦ **骨髓抑制**:食用高蛋白质和养血补血的食物,如猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、动物肝脏、黑木耳、黑米、黑芝麻、大枣、花生等;避免喝浓茶。

三、肿瘤患者有哪些常见的饮食误区?

- ① **不吃东西就可以把肿瘤细胞“饿死”**
当然不是。当机体摄入营养不足时,更凶狠的肿瘤细胞会抢夺营养,使正常的细胞无法发挥其生理功能,造成免疫力低下,机体对抗肿瘤的能力下降,加速疾病恶化。
- ② **盲目依赖抗癌食品和保健品**

许多肿瘤患者在治疗期间互相交流饮食经验,盲目跟从别人的做法,如迷信“冬虫夏草”“燕窝”“人参”“灵芝”等贵重补品。事实上,昂贵的补品并不比普通随手可得的蛋、奶、鱼、肉等更营养,如果经济条件允许,可以适量吃,但是不用过多追求。

③ **多喝汤,营养就多**
很多人认为“营养都在汤里”,肿瘤患者多喝汤就能补充营养,其实汤里的蛋白质仅有肉的1/15,脂肪还比较高,所以想多补充营养,应将汤和肉一起吃。如果吞咽困难、咀嚼困难、发热、卧床等肿瘤患者需要进食流食时,可以将各种食材,分别制备软烂,单独或混合用搅拌机打碎,制成糊,熬成粥,这样既便于吞咽又有利于消化吸收。

④ **肿瘤患者不能吃“发物”**
“发物”是中医特有的一个概念,比较公认的“发物”包括虾、蟹、无鳞鱼、鸡、鹅肉、羊肉、牛肉等,多与过敏性疾病有关,但目前没有证据表明“发物”会引起肿瘤恶化。建议对于有争议的食物应在医生或营养医师的指导下根据疾病的不同阶段适当忌口。

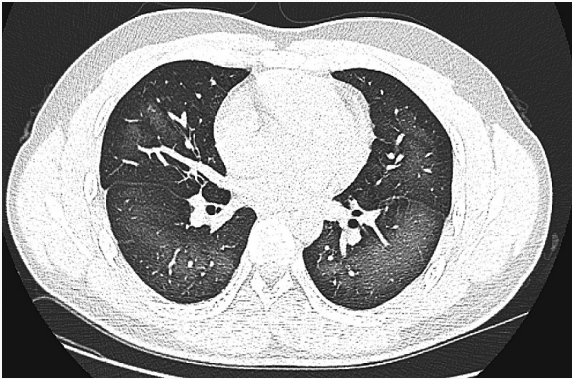
(作者 福建医科大学附属第一医院 肿瘤内科 吴卿)

小伙使用防晒喷雾 医院查出“白肺”

高温的环境下,出行要做好防晒。但防晒也是有讲究的。

日前,20岁小伙小李(化名)外出前使用防晒喷雾,在对着面部喷洒时,一不小心误吸,随即出现胸闷、咳嗽的症状。症状一直持续到第二天仍未好转,他来到长沙市第三医院就诊,肺部CT片显示,小李双肺赫然呈现大范围白色样病变,报告提示“白肺”。

白肺,一般是指重症肺炎在X线或CT检查下的表现,患者肺部呈现一大片的白色状态。患者往往会出现呼吸困难、呼吸衰竭,严重者还会出现其它脏器



功能障碍。

医生了解情况后解释,小李这是由于防晒喷雾使用不当导致的吸入性肺炎,治疗后症状得到明显改善。

正确使用防晒喷雾
选用温和无刺激、适合自己

肤质的产品。如果对酒精不耐受,不要选用含有酒精的防晒喷雾。

因个人肤质不同,首次使用前可以把少量防晒喷雾涂抹在耳后、肘关节内侧等部位进行皮试,保持24~72小时,确定无不适反应以后再进行使用。

使用防晒喷雾时主要喷洒在身体部位,使用时与皮肤至少保持15~20厘米的距离。

不要在肌肤伤口、红肿或湿疹等有异常的部位使用防晒喷雾。

不要在同一身体部位近距离(如10厘米内)连续喷射超

过3秒,防晒喷雾中的推进剂喷出后会迅速挥发吸热,长时间或者近距离使用可能会冻伤皮肤。

不要在卫生间、车内等狭小密闭不通风空间内使用,喷洒时要注意通风,使用时紧闭口鼻,勿刻意吸气,避免大量吸入喷雾。

防晒喷雾中通常含有易燃物质,请存放在阴凉干燥通风环境中,避免阳光直晒。使用时应远离火源、热源、静电,不得撞击产品,不得将产品或使用完的空罐刺穿或投入火中。

(本报综合广东药监、广东省药品监督管理局化妆品监管处、政法频道)