

# 化疗患者注意加强营养 宜补高蛋白食品

肿瘤患者如何选择治疗方式? 癌症患者需要忌口吗? 饮食上有何注意事项? 6月23日上午9:30~10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 邀请安医大一附院中西医结合肿瘤科主任医师张梅与读者交流。

■王异 记者 李皖婷/文 倪路/图



**张梅** 博士, 安徽医科大学中西医结合肿瘤中心副主任, 擅长运用中医理、法、方、药进行辨证治疗肿瘤, 对肿瘤领域复杂疾病、危急重症和癌前病变有较深理解, 对常见肿瘤的中西医结合治疗有较高临床水平。

## 肿瘤患者 如何治疗要视情况而定

**读者:** 肿瘤患者如何选择治疗方式?

**张梅:** 早期肿瘤患者大多采用外科手术, 中医药治疗主要用在术后, 以促进康复、预防复发转移为目的。对中晚期肿瘤患者, 常用放射治疗和化学治疗或手术, 部分肿瘤患者主要依靠放、化疗。但在放、化疗时, 一些患者产生轻重不等的副作用, 如食欲不振、恶心、呕吐、骨髓抑制, 肝、肾、心、肺功能受损等, 此时配合中医药治疗可以明显减轻放化疗的副作用, 同时能提高患者的无症状生存期。对晚期肿瘤患者及年老体弱的肿瘤患者可以以中医药治疗为主, 以改善患者的生存质量, 尽量延长患者的生存时间。

## 癌症患者不能一味忌口

**读者:** 癌症患者需要忌口吗?

**张梅:** 肿瘤是一种消耗性的疾病, 营养好的比营养差的患者生存的时间更长。中医认为肿瘤患者在饮食上比较讲究, 主张辨证施食, 不主张过于严格的忌口。对于年老的患者, 原本身体虚弱, 营养不够, 更加不需忌口太严, 以顺其自然为宜。当然有些“发物”对肿瘤的生长有一定的促进作用, 例如烧鹅、狗肉、黄鳝等还是不吃为好。

## 放疗患者要注意加强营养

**读者:** 放疗患者饮食有何注意事项?

**张梅:** 食欲不振者, 饮食以营养丰富、清淡易消化的食品, 以及病人平时

最喜欢吃的食物为主; 咽痛、口干者, 饮食以清凉、无刺激性的食物为主, 饭菜的温度不宜太热, 肉要剁细, 蔬菜和水果若无法咽下, 可取汁饮用, 严重者可在饭前含化或吞咽少量的奴夫卡因或利多卡因溶液; 恶心、呕吐者, 饮食宜清淡而少油腻, 少食多餐, 菜中可放少量的姜汁调味, 也可口含生姜片, 或用中草药陈皮、柿蒂、竹茹煎水当茶饮, 可以减轻胃肠道的反应; 腹胀、腹泻宜食用易消化、清淡、少油腻的食物, 如半流饮食, 忌食纤维多、粘腻的食物; 尿急、尿频、尿疼的患者要多饮水、多排尿, 可加服小苏打, 使尿液呈碱性; 血象下降是由于放疗引起的骨髓抑制, 表现出白血球、血小板下降。为防止骨髓抑制而引起血象下降, 要注意加强营养, 多食鸭肉、鱼肉、蛋黄、动物肝、肾、心等高蛋白食物。

## 化疗患者要多吃水果和蔬菜

**读者:** 化疗患者饮食有何注意事项?

**张梅:** 患者宜补充高蛋白食品, 如奶类、瘦肉、鱼、红枣、赤豆等。河蟹、黄鳝、黑鱼、猪蹄、牛肉、牛脊髓等也有助于升高白细胞。如出现食欲不振、消化不良, 可增加健脾开胃食品, 如山楂、白扁豆、萝卜、香薷、陈皮等。

要多吃维生素含量高的新鲜蔬菜和水果, 有些患者认为应忌食生、冷食物, 但对水果蔬菜类应视情况对待。术后初期可吃菜汁和少量易消化的水果, 每次量不宜多, 应少量多餐。胃肠功能基本恢复后可以吃一些清淡爽口的生拌凉菜和水果, 特别是化疗、放疗期, 具有明显的开胃作用。

□ 医疗新闻

## 拔智齿能瘦脸? 别傻了!

不知从何时开始, “拔智齿可以从国字脸变成锥子脸”这种说法悄然而起, 让很多爱美的女性朋友跃跃欲试。真的是这样吗? 安徽省立医院口腔医学中心副主任医师周瑜有话要说。

■叶俊华 记者 李皖婷

### 拔智齿不能改变脸型

人类的恒牙列共有三十二颗牙, 其中最后萌出的四颗第三大臼齿, 位于上下左右牙弓的最后方, 因为萌出在智能成长期的十六到二十四岁, 所以又有智能齿之称, 简称智齿。

一般情况下, 出现智齿冠周炎且反复发作; 经常嵌塞纤维性食物, 轻者引起口臭, 重者引起邻牙(即第二颗大白齿)颈部龋坏的情况, 就需要把这个智齿拔掉。

不过周瑜表示, 想通过拔智齿达到瘦脸这个目的则很难实现。因为面宽度由颌骨决定, 智齿萌出一般在18岁左右, 面部的宽度发育已经定型了, 所以拔智齿不会有瘦脸的作用。

### 智齿最好在20岁之前拔除

“如果通过临床检查能够确定智齿无法正常萌出, 我们一般建议智齿越早拔越好, 年龄最好在二十岁之前。因为智齿不仅本身会坏掉, 还会影响到一些功能牙齿的正常生长。”

对一些年轻的女性患者, 周瑜则建议怀孕之前将智齿拔掉。智齿的炎症容易受到我们体内的一些激素特别是雌激素的影响, 如果智齿冠周炎发生以后进行抗炎治疗, 药物很有可能对胎儿发育产生不良影响。

一般来说, 拔牙前看牙龈是否有炎症: 如果牙龈发炎要先吃两三天的消炎药, 而且要避开女性生理期, 因为有引起出血不止的风险。

在时间上, 建议下午拔牙。因为拔完牙以后不用吃东西, 直接回家睡觉, 哪怕麻醉消了, 人也睡着了, 第二天早上起来也就没什么感觉了。不过如果拔牙后出现明显的不适症状, 一定要及时到正规医院就诊。

## 6岁以下宝宝最好不戴太阳镜

随着气温的升高, 有件“神器”颇受家长的青睐, 那就是太阳镜。有了它, 既能防晒, 又能给宝宝凹造型。然而也有宝妈纠结了, 网上说宝宝不能戴太阳镜, 会伤害眼睛, 影响视力, 到底是不是这样呢? 别再纠结啦, 今天让安徽省立医院眼科副主任医师梁莉给咱补课, 看看这太阳镜宝宝到底戴不戴不得。

■吴家炜 记者 李皖婷

### 建议: 6岁以下儿童不建议经常佩戴太阳镜

自然光中含有大量的紫外线, 由于紫外线的高能量, 长时间暴露在紫外线辐射中容易导致角膜、晶体和视网膜的损害, 更容易出现白内障、黄斑变性等眼部疾病。所以梁莉表示, 在夏天的炎炎烈日下, 还是有必要为孩子配戴太阳镜来防晒的。

但家长要注意不要给孩子选择劣质太阳镜。比如透光度等光学性能较差, 会导致孩子视物模糊, 让孩子在看东西时出现变形而引起视疲劳, 对眼睛造成伤害, 出现头痛、头晕、眼花、疲劳等情况, 严重的还会出现视力下降等问题。

同时梁莉提醒, 孩子在6岁之前不建议经常佩戴太阳镜, 因为儿童的视力发育是比较容易受到外界干扰的一个敏感的过程。相比于成年人, 视力不稳定, 更需要清晰物象的视网膜成像的刺激。

### 支招: 选择什么样的太阳镜戴非常重要

太阳镜的主要功能是遮挡强光和防紫外线。梁莉建议, 在购买的时候应该到专业正规的配镜中心选配。

太阳镜的选择一般以轻巧、结实为好。因为孩子活泼好动, 要防止眼镜破损伤害到孩子。

对于太阳镜的颜色, 一定不要选择颜色过深, 光线通过性不好的镜片。镜片优先选择灰色、茶色、绿色, 并根据不同的环境, 选择不同颜色和功能的太阳镜。

要注意查看标签, 了解是否为正规商家生产; 看技术参数, 带有“UV400”标识的太阳眼镜, 可以有有效的阻断紫外线。

同时佩戴太阳镜的时间不宜过长, 这样才有益于保护孩子们的眼睛。

## □ 下期预告

### 要运动, 不要伤害

如何避免运动伤害? 运动时出现缓解扭伤该怎么处理? 爬山有哪些注意事项? 下周五(6月30日)上午9:30至10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 将邀请安医大二附院康复医学科主治医师刘奕与

大家交流。

刘奕, 运动医学硕士, 自2008年起从事运动康复医学专业, 擅长运动损伤, 颈腰椎疾病, 骨关节功能障碍, 偏瘫, 截瘫等疾病的康复治疗。

■郑慧 记者 李皖婷