

肿瘤患者如何做到科学饮食

俗话说“三分治疗七分护理”，对于肿瘤病人来说，饮食非常重要。日常生活中如何做到科学合理饮食？市六院肿瘤内科主任陈红娜为我们开出了健康教育处方，就肿瘤病人的饮食禁忌、吃什么好、怎么吃提出参考意见。

肿瘤病人的饮食宜忌。一是日常饮食要定时、定量、少食多餐以减少胃肠道的负担。二是多吃富含维生素A、维生素C、维生素E的食品，多吃绿色蔬菜和水果。三是坚持低脂肪、高蛋白、易消化的食物。四是食物要新鲜，不吃发霉变质的饮食。五是要保持大便通畅，便秘病人应吃富含纤维素的食物及每天喝一些蜂蜜。六是主要食物应包括：牛奶、鸡蛋、豆浆、藕粉、果汁、菜汁、瘦肉泥等。七是忌烟、酒。八是忌暴饮暴食、油腻食物、忌盐腌、烟熏、火烤和油炸的食物，特别是烤焦糊化了食物。九是忌葱、蒜、花椒、辣椒、桂皮等辛辣刺激性食物，可放少许做调料。十是忌霉变、腌渍食物，如霉花生、霉黄豆、咸鱼、腌菜等。十一是忌多骨、多刺、粗糙坚硬、黏滞不易消化及含粗纤维食物。十二是忌味重、过酸、过甜、过

咸、过冷、过热以及含气过多的食物。十三是腹水忌多盐多水食物。十四是凝血功能低下，特别是有出血倾向者，忌具有破血作用的食物和中药。

放疗期间或放疗后，患者出现放射反应，口干舌燥，应吃滋阴养液生津的食物。如藕汁、绿豆、西瓜、雪梨、茅根等。特别注意尽量不要吃辛温化的食物，如麻辣食品，羊肉等。

化疗期间或化疗后，由于化疗药物的胃肠道反应，病人常常没有胃口，看见食物就想呕吐，且吃下去后又不容易消化。饮食应注意少食多餐，想吃的时候马上吃，不想吃的时候，不要勉强进食。饮食以健脾胃，促进消化为主。如苡米、淮山、大枣、淡水鱼、陈皮、生姜、扁豆、萝卜、胡萝卜；白细胞低下可吃猪肝、大骨头汤、瘦肉、大枣、蘑菇、核桃、桂圆肉（不能生吃，一定要吃经过加工的）。猕猴桃、苹果、雪梨、葡萄、桃、橘子等很多水果肿瘤患者都可以吃。但一些热带水果如荔枝、龙眼等，多食易出现湿热，家属需应注意咨询医生后再购买。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



陈红娜，市六院肿瘤内科主任，主任医师，毕业于郑州大学，肿瘤学硕士。漯河市科学技术带头人、市“五一劳动奖章”获得者。擅长恶性肿瘤的诊断及综合治疗，运用体腔热灌注疗法治疗难治性胸水、腹水技术水平国内领先，对内科各系统疾病的诊断治疗精细准确。曾先后在第四军医大学西京医院肿瘤治疗中心、郑大一附院、河南省肿瘤医院等进修。



地址：市区八一一路东段83号 电话：0395-5966002

健康提醒

阵发性高血压暗藏大风险

有时候，一过性问题却暗藏大危害。比如，阵发性高血压就可能造成严重后果，包括中风、动脉瘤破裂等。

阵发性高血压指反复发作的一过性血压增高，可持续数分钟、数小时甚至数天，典型表现是血压突然升高，收缩压可达200~300毫米汞柱，舒张压达到130~180毫米汞柱，伴面红、剧烈头痛、全身大汗、心悸、乏力、疼痛、焦虑、呕吐、恐惧或有濒死感，严重者有致心脑血管意外。

血压的每一次过度升高，

都是对全身血管尤其是心脑血管系统的一次冲击，还可损害心、脑、肾等器官。由于阵发性高血压造成的血压波动范围较大，可导致血流剪切力的改变，使动脉原本存在的易损斑块破裂，从而诱发心脑血管事件，尤其是脑卒中。存在动脉瘤的患者，阵发性高血压更会增加肿瘤破裂的风险。

有血压波动或一过性高血压的患者，应采用正确的方法监测血压。若确诊为阵发性高血压，则要积极寻找病因和诱因，予以针对性治疗。 晚综

老人超过三日不排便小心肠梗阻

日前，一名百岁老人因腹痛来到医院就诊。老人出现腹痛伴双下肢水肿等症状有半个月了，由于年纪比较大，身上有多种基础疾病，包括严重心功能不全、下腔静脉及肝静脉瘀血扩张、心房颤动等，病情非常危重。

医生经过详细诊断，指出目前导致老人痛苦的主要原因是老年性便秘导致结肠大量粪块淤积堵塞引起不完全性肠梗阻，给予胃肠道减压、解除梗阻、营养支持、维持电解质平衡、抗感染等处理后，老人病情稳定出院。

医生介绍，肠梗阻是临床上一种常见的疾病，处理过程并不复杂。但是，它也是一种

十分凶险的疾病，说其凶险，是因为病情变化快，病情严重，手术指征的把握是难点，后果难以预料。

老年人消化能力弱，对于排大便不及时可能容易疏忽，如果三日以上没有排大便，应引起警惕，如果出现腹痛、呕吐、肛门无排气、停止排便，同时体温升高、脉搏加快、血压降低，应高度怀疑肠梗阻，并及时到胃肠外科进行诊治，必要时进行手术解除梗阻症状。日常生活中，如果老人有两三天没有排大便，可以在医生指导下口服一些通便药，超过三天不排便应尽早就诊。

据《广州日报》

中医中药

煎煮中药并非越浓越好

如何煎好中药汤剂，历代医家都很重视。如徐灵胎在《医学源流论》中说：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”因此，正确煎煮汤药对祛病疗疾、充分发挥药效至关重要。在煎药时，有人认为中药汤剂煎得越浓就会有越好的效果。其实，这是认识上的一个误区，中药汤剂浓度高，不见得效果就好。

中药汤剂并非越浓越好

中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程，而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时，这种扩散运动就停止了。此时如

果再继续煎煮，以求“又浓又少”，不仅药物内的有效成分不会再释出，还可能使非有效成分（如树脂、树胶、色素等大分子化合物）不断溶出，这样会使药液中有有效成分因蒸发而减少，从而降低药效。

不同的药物煎煮时长不同

为使中药发挥应有的效力，要按常规煎煮一定时间，根据药物的性质，解表药头煎沸后煎10~15分钟，二煎10分钟；滋补药头煎沸后煎30~40分钟，二煎25~30分钟；一般性质的药，头煎沸后煎20~25分钟，二煎15~20分钟，各种类型的汤剂均以煎两煎为宜，汤药煎

好后，应趁热过滤、榨干，尽量减少药渣中煎液的残留量。

含有挥发性成分的药物，如薄荷、苏叶、藿香、佩兰等不需要浓煎，在煎煮过程中防止有效成分挥发，所以必须盖着盖子煎；含有金银花、菊花等清热药及砂仁、沉香等芳香类药，也不需要浓煎。

有些补益药需要浓煎，但具体煎到什么程度、用多大量，需要请中医师根据病情确定，不可擅自加量或延长煎药时间。每次煎好的药汁，滤取量皆不得少于180毫升（约一个碗的九分满）；如果是煎给小孩子服用，可以酌情减量。 据《健康报》

健康知识

水里加点料 帮你护肝排毒

众所周知，多喝水可以促进新陈代谢，使得体内废物排出，从而减少代谢物和毒素对肝脏的损害。但光靠喝水想达到修复肝脏、养肝护肝的效果也是远远不够的，要学会给白开水里加点“料”。

白开水加“红枣”

红枣水护肝，早已不是新鲜事。每天给肝功能差的人喝红枣水，持续一周可以达到养肝护肝，促进肝脏解毒、排毒的效果。

医学认为，红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰开，用温水泡发，这

样更利于肝脏吸收维生素。

白开水加“柠檬”

柠檬，一直被誉为了养肝排毒、养颜美白的最好水果。早上起来喝柠檬水，是最佳的养肝时机。因为柠檬中所含的柠檬酸，可以促使肝脏生成胆汁，帮助身体排出毒素，缓解肝脏负担。

白开水加“金银花”

金银花味苦，却是降火清肝的佳品。对口臭和便秘的治疗效果尤其好，它本身就具有清热解毒、通经活络、抗菌、抗病毒的作用，还有美容、减肥、解酒之功效。

白开水加“菊花”

菊花属于花茶类，味道微苦，却是养肝茶类的代表。用它泡水有着极好的疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解暑的功效。不仅如此，菊花中所含的少量硒元素，也是修复肝脏必不可少的营养物质。

白开水加“玫瑰花”

玫瑰花茶香气浓郁，加入白开水内，滋味甘美，微微淡苦，其实我们的肝脏超喜欢吃“苦”味。玫瑰花茶对压力过重、心绪不宁引起的郁结与肝火的调养效果最好。

晚综



大参林礼贺祖国70华诞

购物满70元减10元或得胎菊1罐，满138元减20元或得三七粉1盒，满238元减40元或得莲子1罐，满438元减70元或得西洋参1罐。买枸橼酸西地那非片1件减70元，安宫牛黄丸买1送70元券，买乃捷尔初乳素胶囊4件减70元，燕窝买一送一。鹿茸片买15克得20克，石斛买2件5折，汤料系列购满88元减20元，鹿尾8折，吉高丽、华韩系列买2件5折，草晶华系列第二件5折，盐酸二甲双胍缓释片买4多1，肾石通颗粒买3多1，阿托伐他汀钙片买3多1，维生素AD滴剂第2件5折，格列美脲片、兰索拉唑肠溶片、血塞通胶囊等，至尊会员更享折上折。扫码玩游戏，庆华诞，赢700元大奖。金秋送礼就选大参林。

欢迎新老顾客光临



LUOHE 啄木鸟牙科

ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话：2690120 (漯河医广【2019】第01-23-003号)

地址：市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)