

肿瘤患者饮食注意事项

肿瘤的治疗过程非常痛苦,需要消耗体内大量的能量和营养物质。尤其对于化疗的病人来说,化疗药物可损害神经中枢,导致恶心、呕吐,甚至不能进食,造成病人身体素质下降,许多肿瘤患者缺乏正确的饮食观念使身体变得消瘦。因此,无论是在治疗期或者康复期,正确的饮食选择可以提高机体抵抗力,减轻胃肠道道的负担,加快患者身体康复。那么,肿瘤患者饮食上应该注意哪些?近日,记者采访了市六院肿瘤内科主任陈红娜,请她为大家解答。

1.新鲜。气温逐渐升高,要注意保持食材的新鲜度。每天煮的食物尽量当天吃完,不要留到隔天再吃。如果有条件的話,可以在家里种点蔬菜,鸡蛋也可以选农家的土鸡蛋。

2.营养。注意平衡膳食,人体活动所需要的营养素有蛋白质(氨基酸)、脂肪、碳水化合物、维生素(水溶性和脂溶性)、矿物质(微量元素)、水、膳食纤维七大类。我们吃的食物种类包括谷类、薯类、豆类、蔬菜类、水果类、肉类、水产类、蛋奶类和坚果类等。做到营养进餐,配餐要均衡,选料要广泛。

3.清淡。做到少辛辣、减盐糖,避免熏、炸的食物,最

好吃一些清蒸、水煮的食物,如清蒸鱼、水煮菜等。

4.对味。合自己胃口的食物,就会多吃一些。许多患者在调理期间,家属会经常买些大补的食品,但是可能适得其反,会对患者的肠胃造成负担。所以,不如提供一些富含蛋白质的食物。每顿饭最好都有蔬菜和肉类,水果和蔬菜每日适量食用,对身体大有好处。

5.时宜。要做到适应气候、把握时间、就地取材、物美价廉,或者按时令来进补:“春季宜省酸增甘,以养脾气”,选平补、清补的食物(少吃冷、酸食物,可适当多进红枣、山药、莴笋等食品);“夏

季多吃苦,能祛暑化湿”(如苦瓜、苦笋、苦菜等食品);“秋季少辣多酸,养阴防燥”(多食新鲜的水果蔬菜、豆类、乳品等食品);“冬季多补充能御寒的食物,重在滋补”(肉类、蛋类、鱼类、奶制品等食品)。

6.少食。患者的肠胃一般比较脆弱,最好每顿吃到七八分饱就可以了,每天可以少食多餐。吃饭的时候不要狼吞虎咽,以免出现反胃现象。要细嚼慢咽,有利于消化和吸收。不要吃冰冷的食物,温热的食物更养胃。有忌口的食物一定不要吃,胃癌患者烟酒、过冷过烫过油、辛辣刺激要忌口。

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。



健康知识

宅家稳血糖 坚持三原则

疫情期间,糖友们在家中做好血糖管理尤为重要。

1.坚持血糖监测

非常时期,糖尿病患者的血糖容易出现波动。在家除了定期监测血糖外,还要记录下来。如果血糖不达标,需要对照结果查找问题,是否作息不规律,未按时打针、吃药,受凉感冒,然后有针对性地进行调整。

2.宅家也要动起来

即使宅在家中,糖友也要运动。建议居家运动种类选择

以下几种中低强度的运动:

- 1.原地踏步。挺胸收腹,抬腿至与地面平行,两脚在原地上下起落,每次10分钟至15分钟。
- 2.室内快走。每周快走5天,每次30分钟可达到良好效果。
- 3.坐椅子上运动。屈肘,两手叉腰,背部挺直,在椅子上坐、立反复进行。
- 4.踮脚尖。将手扶在椅背上踮脚尖(左右交替提足跟)10分钟至15分钟。
- 5.练太极拳、八段锦、瑜

伽。下载一些练习视频,边学边控糖。

6.六字诀。六字诀是通过咽、呵、呼、嘘、吹、嘻六个字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同的脏腑经络气血的运行。

3.按医嘱规律用药

间断用药或暂停用药会造成血糖突然升高,甚至引起酮症酸中毒、高渗性昏迷等糖尿病急性并发症,糖尿病患者需要按医嘱规律用药。

据《健康报》

四类人群最易患脂肪肝

近期,很多人闭关在家吃得饱,由于运动量普遍下降,一不小心可能就胖了不少,“游泳圈”也出来了。专家提醒,小小脂肪肝危害可不小,具体来说,以下这四类人群最容易被脂肪肝盯上。

1.有不良饮食习惯的人。动得少、吃太好,有高热高脂肪饮食习惯,如多进食甜食、油炸食品、动物脂肪、肉汤,摄入大量碳水化合物等人群。

2.肥胖症患者。男性腹围大于90cm,女性腹围大于85cm的,可称为肥胖。有数据统计,肥胖的人半数可能有轻度脂肪肝,重度肥胖的人脂肪肝发生率可达60%至90%,是普通人脂肪肝发生率的2至3倍。



3.糖尿病患者。糖尿病和脂肪肝是“孪生”兄弟。糖尿病和脂肪肝的发生环境类似——吃太多、肥胖和运动不足。糖尿病患者体内的胰岛素分泌不足,引起全身代谢失调,从而也会导致血脂升高,

脂肪代谢异常,脂肪肝这位小兄弟很快就会现身。而脂肪肝患者存在胰岛素抵抗,就是体内的胰岛素作用下降了,胰岛素的作用是降低血糖的,降血糖的作用下降了,说明糖尿病这个小兄弟也在来的路上了。

4.高脂血症、高血压病患者。当甘油三酯大于1.7mmol/l,低密度脂蛋白小于1.0mmol/l(男)或1.3mmol/l(女),或血压大于130/85mmHg时,更容易患脂肪肝。

总之,无论是要预防脂肪肝,还是治疗脂肪肝,都必须养成良好的生活习惯。少吃、多运动是防治脂肪肝的最佳措施。

据《广州日报》

舞阳县中医院取得技术新突破

成功开展左前臂动静脉内瘘成形术

本报讯(记者 潘丽亚)近日,舞阳县中医院外一科成功开展了该院首例左前臂动静脉内瘘成形术。这标志着该院在血液透析血管通路领域取得了技术上的新突破,填补了舞阳县动静脉内瘘成形的空白。

该女性患者49岁,来自舞阳县侯集乡,行血液透析五年多,病情相对稳定。之前,患者及家属多次去外市进行动静脉内瘘成形术未能成功。随后,听闻舞阳县中医院可以实施该手术便入院治疗。经血管彩超检查显示,患者左前臂桡动脉、头静脉均符合手术指征,外一科朱新光主任医师组

织治疗团队通过认真评估与家属充分沟通后,决定对其施行左前臂动静脉内瘘成形术。3月15日,外一科王春霞医生为患者行局部麻醉下施行手术,手术非常顺利。术后患肢肿胀不明显,监测血管杂音、震颤感良好。待动静脉内瘘成熟后,符合长期透析指征。

据王春霞医生介绍,动静脉内瘘是血液透析患者的生命通道,自体动静脉内瘘因其独特的优势,目前仍是患者首选的长期透析通路。该项新技术的成功开展,为血液透析患者提供了长期血管通路的新选择,为血液透析患者带来了新希望。

健康提醒

高血压患者多做有氧运动

对于高血压患者来说,运动可以提高心肺耐力,增强血管弹性,调节自主神经,减轻体重,从而降低血压。

高血压患者运动前首先应考虑自己的实际情况,比如年龄、体重、健康状况、疾病控制程度等,然后选择适合自己的运动方式。

建议以中等强度的有氧运动为主,在正式运动开始前,应该提前做低强度的热身5分钟至10分钟,正式运动后可以用自我感觉判断运动强度,一般是能够一边运动一边说话,并且微微出汗,这就说明达到了比较适宜的运动强度。这时候的运动强度就是个人最大心率的60%至70%。维持这个强度的运动要做20分钟至30分钟。最后运动结束前应该做5分钟至10分钟的拉伸,



缓解疲劳。

如果运动过程中出现头晕、头痛、胸闷、胸痛、心慌、乏力等反应,应该立即停止运动。

疫情期间推荐高血压患者在家做有氧操或跳健身舞蹈,也可以选择配合呼吸放松性质的运动,比如八段锦、太极拳,这些运动可稳定自主神经、帮助调节血管舒缩。

据《健康报》

少吃甜食可防失眠

一些老年女性会面临失眠的困扰。《美国临床营养学杂志》近日刊载的一项研究显示,糖和精制碳水化合物,如白面包、甜甜圈、蛋糕,是引发老年女性失眠的一大原因。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

研究人员利用3年时间,追踪调查5万多名60多岁女性的饮食与睡眠情况。研究人员计算了她们的饮食血糖指数。

结果显示,在研究开始时,与饮食血糖指数最低的女

性相比,饮食血糖指数最高的女性失眠的比例高了11%。

研究人员分析说,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出一系列反应,由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素,这些激素会干扰人的睡眠。

研究人员指出,这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。除了控制体重,避免失眠也是少吃甜食等精制碳水化合物的一个理由。

据新华网



LUOHE 啄木鸟牙科
ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120**

(漯)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)