

# 肿瘤患者夏季饮食应注意啥

夏季天气炎热,肿瘤患者常常会出现食欲不振、睡眠不佳的情况,在饮食上应该多摄入什么?减少摄入哪些食物?市六院肿瘤内科主任陈红娜给大家总结了肿瘤患者夏季饮食的注意事项。

**增加饮食、补充营养。**夏季气温高,人体的基础代谢加快,体内营养物质的消耗也会增加。但是很多肿瘤患者食欲下降,摄入营养过少,会导致营养不良。因此,肿瘤患者应该补充足够的热量和蛋白质来维持氮平衡,如肉类、鱼、家禽、豆制品等。

**饮食清淡、低脂。**对于肿瘤患者来说,在夏季应该选择清淡的食物。“烹调清淡”实质是少用油,绝不是不沾荤腥。烹调方式尽量选择清蒸、炖煮、凉拌、清炒等方式,避免油炸、煎烤、大火快炒等方式。适当调配一些粗粮,比如全麦面粉,多吃谷物、玉米粉、黄米、豆类(大豆、扁豆、豌豆等)。低脂肪含量的肉和家禽,如兔肉、鸽肉、鸡肉、鹌鹑、鸭肉、瘦肉等。

**补充水分和电解质。**夏季人体会大量出汗,导致水分和电解质丢失过多。肿瘤患者在夏季应注意水的补充,每日饮水应在1500毫升以上。此外,夏天是极易出

现低钾血症的季节,需要特别注意钾元素的补充。人体所需的钾元素主要从食物中获取,如海藻类、水果(如香蕉、橘子、柠檬、杏、梅、油桃)以及豆类(如黑豆、菜豆、新鲜豌豆)等。

**多吃新鲜蔬菜和水果。**多吃含有大量纤维素、胡萝卜素、维生素C和维生素E的蔬菜和水果。富含维生素C的食物有油菜、菠菜、白菜、西红柿、山楂、鲜枣、猕猴桃等,富含维生素A的食物有胡萝卜、莴苣叶、油菜等。

**切忌减少饮食。**不要因为夏季温度过高、食欲下降而减少饮食,可以少量多餐。

**不吃变质食物。**夏天温度高、湿度大,食物极易发生霉变,需格外注意,花生、玉米、大豆等,一旦霉变绝对不能吃。

**避免过度食用生冷食物。**过多冷饮摄入会加重胃肠道负担,导致胃肠道非正常收缩,甚至引发胃痉挛。老年人、口腔或胃肠道疾病、糖尿病患者更不宜食用冷饮类。对于肿瘤患者来说,还应该忌烟忌酒。

## 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,市科学技术带头人、市“五一劳动奖章”获得者。

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准。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、省肿瘤医院进修。



## 图片新闻



7月9日,召陵区双新医院组织开展为期两天的主题拓展训练活动,增强了团队的凝聚力。

本报记者 刘彩霞 摄

## 健康提醒

### 喝解暑汤饮有讲究

酷热难耐,常见消暑汤饮很多,但这些解暑汤饮并非人人皆宜。

**绿豆汤: 年老脾虚者不宜**  
绿豆不仅可单独煮,还可配上莲子、南瓜、海带一起煮。由于绿豆性凉,老人、儿童、脾胃虚弱之人不宜长期或大量食用。若平时经常腹胀、便溏、四肢不温等,属于虚寒体质,这样的人也不适合常喝。

**菊花茶: 不要泡太甜**  
泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。要注意的是,菊花茶不要泡太甜,一则会使消暑效果打折扣,二则还会使血糖升高。

**凉茶: 不能当白开水喝**  
凉茶的主要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议在家煮凉茶不要添加白糖。此外,不要拿凉茶当白开水长期喝,也不要将一些

中药材加入熬制凉茶的原料中。儿童、老年人、体质虚寒人群不宜过量饮用凉茶,以免导致胃疼、腹痛等不适症状。

**酸梅汤: 胃不好的人不宜**  
制作酸梅汤,将乌梅泡入开水洗净,锅中倒水,放入洗好的乌梅,加入冰糖,大火煮开后转小火慢熬,待乌梅肉化开、汤汁变深棕色后,出锅放凉即可。酸梅汤味酸,大量摄取会加重胃肠负担。此外,煮酸梅汤时不能用铁锅,熬好的汤水要倒入玻璃器皿或陶瓷器皿中盛放。 据《北京日报》



## 健康知识

### 炎炎夏日 谨防“热中风”

大家都知道冬天是中风的高发季节,但专家提醒,炎炎夏日也是中风的高发季节,不可麻痹,天热时更要预防“热中风”。

#### 气温32℃以上易中风

中风是中老年人多发的脑血管病,它有两个高峰期:一个是秋冬交替季,一个就是气温32℃以上的盛夏。有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发生率较平时高出66%,且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

夏天天气热,人体大量排汗、体内水分流失,可使血液的黏稠度增高,加大了血栓形成的概率,从而容易发生血管堵塞,诱发中风。空调使用不当也是重要诱因。很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差很大,老年人尤其是患高血压、动脉粥样硬化及糖

尿病的老年人,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,会导致脑血管不断收缩、舒张,可能出现脑部循环障碍,发生中风。

#### 远离中风要做到这几点

专家提醒,夏季预防中风要注意以下几点:

**多喝水,防止血液浓缩。**老年人对体内缺水反应能力低,若到渴急了才喝水已为时过晚,应采用“多次少饮”的方法补水。尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

**避免贪凉。**空调温度不要调得太低,使用空调时间不宜过长,不要频繁出入空调房。如用电风扇,不要直吹身体。

**注意休息。**科学地安排生活,注意劳逸结合,要保证充足的睡眠,如夜间睡眠不足,中午宜休息半小时至一

小时。  
**合理饮食。**讲求荤素搭配、粗细结合,限制脂肪和胆固醇的摄入。即使炒菜用植物油,也不宜放过多。蛋白质的补充,既要不要吃过多的肉类、蛋类,同时要注意补充奶类、豆制品类。蔬菜水果对防治脑中风有良好的作用,要多吃。

**保持平常心。**遇事不要着急,乐观豁达地处理事情。

**定期复查。**了解血压、血糖、血脂等情况,遵医嘱用药。

据《羊城晚报》



## 相关链接

### 怎样区别“中暑”与“热中风”

及时识别、迅速就医是中风抢救的关键。

高温天气,也容易诱发中暑,如果误把中风当成了中暑,就会耽误治疗时间。可以通过中暑与中风的症状来进行区别。首先,中暑往往发生在

高温的环境下,患者大量出汗而又没有及时补充水分所致,中暑常见的表现有发烧、脉搏急速、意识丧失等,但不会有肢体乏力、偏瘫等表现。

患者和家人要牢记脑卒中识别要领:是否看到一张不对

称的脸(观察有无口角歪斜),查两只手臂是否有单侧无力(观察有无一侧胳膊抬举无力),观察有无言语含糊不清。发现不妙,立刻拨打120急救电话送医。

晚综


**LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科**

**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)