

养生以不伤为本。——《仙经》

肿瘤病人放疗期饮食要“三高一低”



专家介绍

黄勇 副主任医师，中华医学会安徽省肿瘤学分会委员，合肥市抗癌协会理事，主攻实体肿瘤放疗，擅长各种实体肿瘤、头颈部肿瘤的化疗、放疗及癌痛的综合治疗。

□ 朱沛炎 记者 李皖婷/文 倪路/图

得了肿瘤是不是一定需要手术？放化疗适应于哪些肿瘤？如何消除放化疗的毒副作用？肿瘤患者的日常饮食应注意些什么？11月6日上午9:30-10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市二院肿瘤放疗科主任黄勇为大家提供健康咨询服务。

手术不是治疗恶性肿瘤的唯一办法

读者：是不是所有的恶性肿瘤都一定需要手术才能治愈？

黄勇：肿瘤是否需手术应根据患者的不同情况而定。世界卫生组织统计显示，45%的恶性肿瘤可以治愈，其中22%为手术治愈，20%为放射治疗治愈，5%为药物和其他方法治愈。目前70%左右的肿瘤病人在病程的不同阶段需要接受放射治疗。手术不是治疗恶性肿瘤的唯一办法。

放化疗和手术常互相配合使用

读者：父亲今年62岁，近期查出鼻咽癌，咨询了很多医生，有的建议手术有的建议放化疗。放化疗的原理是什么？二者有什么区别？

黄勇：应用放射线对恶性肿瘤进行治疗，是人们常说的癌症放射治疗。化疗即化学治疗，是主要的治疗肿瘤方法之一，它是应用化学药物治疗肿瘤的方法。放化疗间的区别很大，除了治疗的方法不同外，治疗的范围不同：放疗和外科手术一样都是局部治疗为主，放疗治疗的范围称“靶区”，即射线集中治疗区域。化疗是全身治疗为主，药物进入体内后会分布到全身各处，不光对实体肿瘤有作用，对微小不可见转移灶也同样有很强的杀灭作用。当然现在也有局部治疗为主的化疗例如介入化疗、局部灌注化疗等等。尽管放化疗有如此大的不同，其实治疗很多肿瘤时候放疗、化疗和手术是互相配合使用的。

头颈部恶性肿瘤适合放疗

读者：放射治疗肿瘤优势在哪？哪些肿瘤适应于放射疗法？

黄勇：放射线的最大特点是它的穿透性特别强，它可破坏细胞中的遗传物质DNA，从而使细胞受伤、死亡。这种伤害对细胞有不同的作用，对繁殖快的癌细胞伤害最大。人体正常的细胞借助其强大的修复作用，常常能在照射后恢复正常。因此，放疗科医生将放射线称为“看不见的手术刀”。属于放疗范畴的常见恶性肿瘤有：头颈部的恶性肿瘤、颅内肿瘤、胸腹部肿瘤、淋巴系肿瘤及生殖系肿瘤。

放疗周期因人而异

读者：肿瘤放疗的周期一般多长？中期肿瘤患者需要每天接受治疗吗？有没有什么办法能帮助减轻放疗副作用？

黄勇：放射治疗时间的长短，是根据总放射剂量和不同部位、不同肿瘤放射生物效应的不同决定的。一般需要6至8周的时间，每天照射一次，每周照射5次，休息2天，这样有利于正常细胞、组织的恢复，保护您健康的组织。在放疗过程中，尽量不要中断治疗，以免延长治疗时间，降低放疗效果。为了使放疗所致的肿瘤细胞坏死释放的毒素尽快排出体外，应多喝水。每日饮水量为3000毫升左右，以增加尿量，减少全身反应。

肿瘤病人放疗期间饮食要“三高一低”

读者：肿瘤病人在放疗期间，饮食应注意哪些？

黄勇：放疗病人的饮食调理十分关键。首先，病人饮食搭配要坚持“三高一低”的原则，即指高维生素、高蛋白、高热量。低指的是低脂肪；其次，病人进食要以清淡易消化食物为主，忌油腻及辛辣，尽量做得味美醇正，使病人易于接受；第三：根据放疗中出现的反应进行食物调整，如白细胞下降后应注意吃一些动物肝脏、菠菜、豆制品等。如果病人因放疗出现食欲不振、消化不良，可予少量多餐，在总摄入量不减少的前提下，分多次进食。

问题一：我今年60多岁，有高血压，请问能不能吃鱼肝油？

合肥市二院心血管内科副主任医师杨林飞：鱼肝油能不能吃跟血压关系不大，如果血脂高应慎用。

问题二：孙子一岁多，前几天感冒，发烧，两、三天后服用药物已退烧，但现还有轻微咳嗽，偶尔呕吐一次，还需要继续服药吗？

合肥市二院儿科主治医师范晓筠：建议到医院给儿科医生检查一下，如果继续咳、吐，还应该在医生指导下用药。

问题三：我是中年男性，单位体检发现高血压病，降压效果一直不好，现已联合应用三种降压药物（代文、络活喜、倍他乐克），血压仍高达160/100毫米汞柱，同时体检发现甘油三酯较高。请问我这种高血压病如何治疗？

合肥市二院心血管内科副主任医师杨林飞：高血压分原发性和继发性两种，继发性高血压是病因明确的高血压，当查出病因并有效去除或控制病因后，作为继发症状的高血压可被治愈或明显缓解；继发性高血压常见病因为肾实质性、肾血管性高血压，内分泌性和睡眠呼吸暂停综合征等，由



于精神心理问题而引发的高血压也时常可以见到。建议患者住院检查确定是哪一种高血压，如果是继发性的排除病因可控制血压，若是原发性的可在医生指导下继续调整药物。

问题四：母亲72岁，患糖尿病多年，最近她不小心把大脚趾搞破了，后来我们就去医院换药，可是换了一个月了也没见好转。这是怎么回事？能治疗吗？

合肥市二院内分泌科主治医师叶军：您母亲患上了糖尿病足，是由于下肢动脉硬化引起的，建议住院治疗，可通过监测血糖、监测下肢血管局部血液循环和局部细菌培养来进行规范化的治疗。

朱沛炎 王红梅 记者 李皖婷

秋冬季节 洗澡不要过频，水温不宜过烫

□ 费秦茹 记者 李皖婷

家住合肥的张奶奶近日觉得全身皮肤瘙痒，抓挠一番后皮肤又红又肿，但瘙痒症状仍然难以缓解，无奈只得在浴缸里用热水洗澡。“刚泡完澡觉得不痒了，但过一会又痒得受不了。”张奶奶被这瘙痒的感觉折磨得寝食难安。

澡，这也导致了皮肤干燥导致的瘙痒。

“除了老人，在接诊的过程中也碰到过很多年轻女孩因为皮肤干燥导致瘙痒的问题。”方红芳补充说，这些年轻女孩很多是因为洗澡过于频繁导致的瘙痒，有的甚至早晨洗一次、晚上洗一次，皮肤难免干燥。

秋冬季节，洗澡水温不宜过烫

如何应对秋冬季节皮肤干燥导致的瘙痒症状？专家指出，最重要的是洗澡不要过频过烫，尤其是老年人皮脂和汗液分泌较少，可以隔两三日洗一次澡，洗澡水的温度应以40度以下的温水最为适宜。

另外，洗澡以后，经常瘙痒的部位可以涂抹润肤油或护肤霜，贴身衣物最好选择全棉类材质。

秋冬季节，洗澡不宜过频

“老年人秋冬瘙痒症不是什么大病，但容易影响睡眠和休息。”合肥市一院皮肤科主任方红芳解释，秋冬季节空气湿度减少，皮肤水分散得快，老年人的皮肤更易干燥。

在此基础上，如果过于频繁洗热水澡，会加重皮肤脱脂。还有一些老人喜欢使用碱性过大的肥皂洗

下期预告

听专家谈恶性肿瘤患者 血栓性疾病预防与治疗

血栓栓塞性疾病是恶性肿瘤患者的一种常见并发症，也是恶性肿瘤患者致残和致死的主要病因之一，为患者带来很大危害。这种疾病有什么临床表现？如何进行预防和治疗？怎样尽量以最简便的方法减少这种疾病的发生？下周五（11月13日）上午9:30至10:30，安徽省肿瘤医院肿瘤内二科科

主任教授、博士生导师，范平生将一一为您解答。

范平生，主任医师，教授、博士生导师，擅长恶性肿瘤化疗，胃肠镜检查诊断、治疗恶性肿瘤患者，肿瘤放射介入化疗，B超、CT引导下肝脏、肺、胰腺、浅表淋巴组织包块穿刺病理学检查。

崔媛媛 记者 李皖婷