

肿瘤病人饮食要护胃气、调肝脾

肿瘤病人能吃鱼虾吗？能吃辛辣的东西和“发物”吗？营养怎么补充？其实这些都是广大肿瘤患者疑惑的问题。安徽中医药大学第二附属医院专家曾永蕾表示，中医讲究辨证施治，对于肿瘤患者不能一概而论，要因人、因地、因时而异，要辨病、辨证而定。

□ 王津焱 记者 马冰璐 文/图



名医简介：

曾永蕾，安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任，硕士生导师。从医30年来一直从事中医、中西医结合临床工作。专科专病特长：1. 中西医结合治疗恶性肿瘤。2. 中西医结合、针药并用防治放化疗毒副作用，如化疗所致骨髓抑制、消化道反应；放疗所致放射性肺炎、放射性肠炎等。3. 晚期肿瘤的中医综合治疗。

肿瘤病人饮食要护胃气、调肝脾

中医很看重“胃气”，古人云“有胃气则生，无胃气则亡”，可见胃气对于人体的重要。曾永蕾认为，由于肿瘤的直接侵犯、手术的损伤、放化疗的毒副作用，以及肿瘤患者常有的情绪变化，都能影响和损伤脾胃的消化功能，造成营养吸收障碍。因此，“顾护胃气、和调肝脾”是肿瘤病人始终应注意的原则。可用山药、芡实、薏仁米、白扁豆、赤小豆、大枣、佛手、莱菔子、白萝卜、山楂、茯苓饼、神曲、鸡内金、猪肚、羊肚、羊肉、鱼肚等健脾疏肝之品，调配成食品，长期服用。

目前对恶性肿瘤还缺乏有效的根治手段，一些患者在术后及放化疗后不久即告复发、转移。部分患者及家属认为，复发、转移的原因是饮食不慎或“忌口”不严。一些地方相传鸡不能吃，无鳞鱼不能吃等等。“在不少古方中，根据药物的不同还记载有许多相应的‘忌口’，有的还相当严格。但我们在临床工作中，并没有遇到因‘忌口’不严而致复发或恶化的肯定病例。”

患者食谱不宜太严，也不宜太窄

“有些早期患者手术根治效果较好，即使没有饮食上的‘忌口’也没有出现复发或转移。这说明将复发和转移完全归罪于‘忌口’不严是没有科学根据的。”曾永蕾认为，“忌口”问题还有待进一步的科学研究。但是，根据中医理论：饮食与癌症的发生发展有较为密切的关系，适当的“忌口”还是需要的，但要反对那种过分强调“忌口”的行为。

曾永蕾认为，对肿瘤患者的“忌口”主张在“辨证施食”的原则下进行，食谱不宜太严，也不宜太窄。有的人故弄玄虚，让患者无所适从，甚至豆腐、蔬菜之类都不敢吃了，致使患者的营养状况日趋恶化，这是十分有害的。肿瘤病人的饮食不仅要关注其内容，还要考虑其爱好及进餐环境。吃自己喜爱的食物，可使胃液分泌增加，能促进食欲，提高食物的吸收利用率。此外，进餐环境的优劣也可影响病人的食欲，应给病人创造愉快的进餐环境。肿瘤病人的饮食形式有普通饭、软饭、半流食与流食，应根据病人具体病情及消化、吸收能力分别安排。颈部放射治疗病人唾液减少，咽喉干燥疼痛，吞咽困难，饮食应多带水分，并较清凉。

健康新闻

家族三代人“脑梗”，原来是患上罕见病

星报讯(刘寒 付艳 记者 马冰璐) 日前，蔡女士突然感觉右脸、右边身体一阵麻木，心里紧张起来，“当时想到我母亲和外婆都是年纪轻轻得了脑梗，我也害怕。”在安医大四附院，蔡女士被确诊为“伴有皮质下梗死和白质脑病的常染色体显性遗传脑动脉病”(简称CADASIL)，是一种直到1977年才被科学界确认的罕见疾病。目前，全世界发现的病例不过数千例。对这个家族的3代人来说，这就好像是一个无法逃避的幽灵。

据该院神经内科主任医师吕达平介绍，该病是一种罕见的单基因遗传脑小动脉疾病，有明显的家族遗传倾向，一般在20岁之后出现有先兆的偏头痛，中年时表现为反复发作的短暂性脑缺血或缺血性卒中，50~60岁逐渐出现皮质下痴呆，少数病人可出现癫痫、精神症状。

对于不同病种，食谱应有所侧重

曾永蕾提醒，由于肿瘤病人接受的治疗不同，在饮食上还要根据具体治疗方法给予恰当的饮食。如接受放疗及化疗的病人常会引起味觉异常、厌食，病人往往吃什么都会变成苦味或味不正。处理的办法是：多吃高蛋白、高营养的食品和新鲜水果、蔬菜等；在食物中增加调味品；多做些色香味形都好的食物以引起食欲；餐前喝一小杯酸性饮料可起到开胃的作用，给病人补充适量的锌和复合维生素B，也可改善味觉，增加食欲。

“对于不同病种，食谱应有所侧重。”曾永蕾认为，由于癌症的发病部位不同，诱发原因各有所异，所以对于不同的癌症病种，食谱也各有侧重。如食管癌、胃癌、胰腺癌等严重影响消化吸收功能的肿瘤，需要加强营养，患者应该吃好一点，鼓励进食，少吃多餐，多吃肉、蛋、奶等营养之品，适当增加体重，增强体质。而大肠癌、乳腺癌等患者，通常营养状态比较好，可以像正常人一样吃东西，营养全面均衡就可以。尤其是大肠癌患者，他们的致病因素通常认为与吃得太过精细、过食肥甘厚味有关，所以应该少吃脂肪或胆固醇含量高的肥肉、鸡蛋黄、动物内脏、坚果等食物；多吃玉米、小米、荞麦面等五谷杂粮及芹菜、青菜、白菜、水果等纤维素含量多的食物，控制体重，不能太过于肥胖。

“这种病就是基因缺陷造成的。”吕达平打比方说，“它就像定时炸弹一样，到了一定的年龄就会发作，不可避免。”更让他觉得惋惜的是，这种病属于常染色体显性遗传病。这意味着家族连续数代患病可能性很大，而且男女均可患病，且后代正常个体和患者的比例为1:2。

据了解，科学家们对这个基因缺陷造成的疾病还停留在认知阶段。除了临床表现，目前头部磁共振成像成为诊断CADASIL的重要手段，确诊尚需要相关基因检测。但提到治疗及其前景，几乎所有的医生都只能无奈地摇头。

吕达平提醒，有长期头痛头晕、家族史有脑梗死病史患者请及时就诊，可尽早明确诊断，减少漏诊和误诊。

安全用药

问：服药喝水有什么讲究？

答：这个问题，半数以上的人不能准确答出。专家指出，服药不按规矩喝水会影响药效发挥。服药时喝水不仅仅是为了吞咽方便，总体说来，增加饮水量可以提高溶解度低及用量较大的药物的血药峰浓度，加快达峰时间，从而提高这些药物的生物利用度和疗效。所以，服药时一般应用足量的水(200~300毫升)送服，绝大多数药物一般都不能干吞。不过有些药物服用时应当限制饮水，而有些又应适当多喝水，才能充分发挥药效，甚至降低副作用。

服用时应当限制饮水的药物。某些治疗胃病的药物、性质黏稠的止咳药、某些治疗心血管疾病的药物、利尿药。各类治疗口腔、咽喉感染的口含片，如西瓜霜润喉片等，不能用水送服。

服用时应当多喝水的药物。解热镇痛药、“三抗药物”(磺胺类抗菌药物、抗结核药、抗痛风药)、某些抗癌药。

服用时不可饮用过热的水的药物。除了饮水的量要注意，饮水的温度也要注意，服用以下药物，切记不可饮用过热的水，否则也会影响药效：助消化类药物、维生素类药物、止咳糖浆类药物、活疫苗或含活性菌类药物、清热类中成药。 □ 石跃新 记者 王伟伟

养生知识

九大科室医生联袂推出养生攻略

医院里针对我们身体各部位的疾病开设了各种不同的科室，那么各科医生在自己相对应的专业领域一定是了解最多的。今天，就给大家送上一份由九大科室的医生联手打造的养生攻略。 □ 记者 马冰璐

口腔科医生：半年到一年洗次牙

刷牙可以有效地预防牙周疾病，所以建议半年到一年，去医院洗一次牙。

消化科医生：早餐一定不能少

不管多忙，早餐一定要吃，而且一般是主食+蛋/肉/奶+水果/蔬菜的组合。

血管外科医生：坐着时不时抬抬腿

不管是因为什么原因要长时间坐着，都不要忘记给血管做做操。例如坐了一个小时后，起来活动10分钟，或者伸伸懒腰，或者坐着的时候不时地做抬腿的动作。

皮肤科医生：买护肤品前先试试小包装

选护肤品时，决定使用前应该先买小包装，做皮肤试验。比如涂在手臂内侧，看看是否出现红肿、瘙痒以及小疙瘩等不良反应，以免损害皮肤。

心理科医生：每天都要笑

平时可以放一本自己喜欢的漫画图书在办公室抽屉里，累了就看看，让自己笑一笑，心情就能得到放松。

感染科医生：沐浴喷头一个月清洗一次

淋浴时可以打开抽风机，同时每隔一个月，用漂白剂彻底清洗一次喷头，这样可以帮助杀死霉菌。

药剂科医生：吃完药后要歇一会儿

身体不舒服吃完药，不要马上去运动，而是应该先歇一会儿。因为如果刚吃完药就去运动，会影响药物吸收效果。

骨科医生：喝咖啡时加点脱脂牛奶

喝咖啡时，在咖啡杯里加入1/3杯脱脂牛奶，这样可以让你获得充足的钙和蛋白质，弥补咖啡因带走的钙，保护骨骼，以防骨质疏松提前。

乳腺科医生：每个周末素食1天

保护乳房的方法之一就是清淡饮食。因为清淡饮食有助于预防乳腺癌。偏爱肉食的朋友可以采用替代方法多吃鱼肉，少吃红肉，平时可以在周末选择素食1天。