

肿瘤患者需这样补充营养

——访大同新和医院肿瘤中心主任牛熊



对于健康的人来说，吃是再简单不过的事情，但对于肿瘤患者来说却没有那么容易。

大同新和医院肿瘤中心主任牛熊说，由于放化疗期间，肿瘤患者易引发食欲降低、恶心呕吐、味觉迟钝、口腔黏膜炎等反应，其进食量减少，会出现营养不良的状况，有的人身体虚弱到无法扛住放化疗，造成治疗中断，增加康复障碍。肿瘤患者需及时摄入全面均衡的营养，才能帮助提高身体免疫力、增强体质，保证后续治疗。

其实肿瘤患者和健康人群所需要的营养素是一样的，但是在选择食物时要有所侧重。牛熊说，肿瘤患者的营养原则是平衡膳食、食物多样化，在此基础上适量增加优质蛋白（如蛋、奶、瘦肉、豆制品）和维生素含量丰富的食物（如新鲜蔬菜及水果）。在保证合理营养的前提下，肿瘤患者要根据病情来选择合适的食品，某些特殊临床情况，如胃肠道功能障碍、肝功能不全等，则需在医生或营养医师的指导下，调整食物的性状和不同食物的比例。

那么肿瘤患者如何补充营养呢？牛熊说，四个时期的营养需求有差异。

治疗前

肿瘤的主要治疗手段有手术、放疗和化疗，对患者身体带来不同程度损伤，若想让这些损伤得到修复，应该提供充足营养。所以，在治疗前患者要加强营养，为身体储备营养。要选择高营养和高质量的食物，尤其是保证优质蛋白质的摄入。若是治疗前已经出现了多种症状，可选择相应的食物。若有便秘的话，可选择具有润肠通便和膳食纤维丰富的食物；若体质虚弱，可选择扶正培本食物；若有发烧情况，可选择具有

清热解毒功效的食物。

手术后

手术后，肿瘤患者饮食要遵循高热量、高维生素以及高蛋白的原则，以满足手术消耗和组织修复所需要的营养。高热量饮食能节省对蛋白质的消耗，但手术后消化吸收能力减弱，尤其是做消化道手术后，尽量选择易消化的食物，不能摄入太多动物脂肪。另外，肿瘤患者所需的优质蛋白质，可从豆制品、奶类、蛋类和肉汤中获取，住院期间可通过药物来补充维生素。

化疗期

化疗可以杀死肿瘤细胞，但也会对增生和代谢活跃的正常细胞带来损伤，尤其是会影响造血系统，对消化道黏膜和肝脏带来影响。因为化疗会导致食欲减退以及消化吸收功能减弱，同时伴有恶心、呕吐，所以肿瘤患者应尽量选择高营养且能引起食欲、容易被消化的食物。

放射治疗

放射线虽然能杀死肿瘤细胞，但也对病灶周围正常组织带来损伤，放射治疗部位不同，所表现出来的副作用也有很大差异。治疗头颈部肿瘤时，一般会



对食管、口腔以及鼻咽带来损伤。治疗胃肿瘤、肺肿瘤、食管肿瘤和乳腺肿瘤时，可带来严重的上消化道反应。另外，对生殖器官和泌尿系统放疗时，会对下消化道和泌尿道带来损伤。经过一段时间放疗后，会伴有不同程度的造血系统功能降低，在放疗期间应该补充所消耗的营养，减轻放疗副作用。

牛熊说，在不同时期，肿瘤患者所需补充的营养有很大差异，经过治疗后患者的身体非常虚弱，饮食强调高营养和全面营养，等身体恢复之后再选择能提高免疫力而且具有抗肿瘤、防肿瘤功效的食物。而对于一些吃不下饭的患者来说，可口服医学营养来加强营养摄入。医学营养是整合了医学及临床营养学，并以此为依据研发出的针对患病期和康复期患者使用的医学营养品，能够让患者重新享受有质量的健康生活。



祛疤没效果 可能陷入了误区(下)

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

祛疤是关键!!

明明已经万分小心，涂抹各种祛疤药物，这也不敢吃，那也不敢吃，可疤痕总不见好转。大同和平烧伤骨科医院整形专家王公升说，这个时候，你要当心了，有可能陷入了祛疤的误区。

误区四：疤痕治疗一次就能好!

许多人以为疤痕治疗一次就能治好，其实并非如此。人体表皮细胞的更新周期是28天，疤痕修复是根据皮肤的代谢周期制定

的治疗方案。治疗的次数根据疤痕的严重程度和皮肤对除疤产品的吸收能力来定，目前尚无一次性治疗永无后患的疤痕修复技术。

误区五：认为疤痕还未生成，便忽视治疗。

许多人有这样的情况，在受伤的初期，认为小伤很快就好，不见得会留疤，其实只是时间还不到罢了。疤痕形成一般在伤口愈合2周以后，先开始变红、变硬，然后慢慢生长，疤痕的早期即创面愈合后3-6个月

内。早期疤痕处于不稳定期，红、痛、痒。如果不稳定期使用祛疤产品及时分解，抑制快速生长的胶原细胞，能够退红，止痒、止痛、软化，最后仅留一痕迹，效果相当好。如果在伤口修复时，及时做好疤痕预防，注意饮食，就能做到防患于未然。

王公升提醒说，春季天气干燥，一定要注意补水保湿。多喝水，多补水，更利于疤痕的新陈代谢，修复效果会更好。

锦秀



三类人要少喝醋

喝醋养生，在近几年非常流行，不过任何食物都不是人人都适合的，醋也不例外。

哪些人不适合喝醋呢？市田源酿造有限公司总经理高瑞举说，第一、有吞咽困难的人。不少老人，都存在一定的吞咽问题，而醋毕竟是酸性的，会对咽喉不可避免地造成伤害，所以这类人千万不能乱喝醋。第二、有低血钾症的人。如果长期大量的食醋，可能会引起低血钾症，虽然这种几率并不大，但对于有低血钾症的人来说，还是直接断了喝醋的想法吧，不然很可能出现各种不良的后果。第三、对醋过敏的人。有些人喝完醋后，出现皮肤瘙痒等不舒服的现象，这可能是皮肤过敏了，这类人最好远离醋。

广告信息

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码：5555559



备孕期排卵监测很关键

——访大同凤凰妇产医院住院部主任李润英

对于已经备孕一段时间的女性而言，排卵监测这个词想必已经陌生了。为了更快更好的备孕，很多小夫妻都希望更能准确地抓住排卵时机顺利怀上宝宝。排卵监测什么时候做？来听一听大同凤凰妇产医院住院部主任李润英主任怎么说。

李润英介绍，女性在做排卵监测之前，需要明确，它不同于常规妇科超声，其目的是观察卵泡发育和确定排卵期，因此应在排卵之前进行检查。例假周期为28-30天的女性，在例假第6-8天开始监测，周期缩短者要适当提前，周期延长者适当延后。

李润英说，需要注意的是每个人情况不同，排卵监测的时间也不一样，所以没必要纠结是不是和别人的监测时间一样。一

般来说，例假较规律的女性，2-3天监测一次，为保证监测的准确性，可能需要做2-4次。如果例假周期较长，说明卵泡的生长发育较为缓慢，需要监测的次数则需酌情增加。医生会根据例假周期做好安排，备孕妈妈主要是休息好，放松心情，不用深究为何别人只做了3次，自己却要做5次，每个人具体情况不一样。

优势卵泡成熟时，其平均直径 $\geq 18\text{mm}$ ，此时可以尝试受孕。对于一些特殊的人群，如多囊卵巢综合征或用促排卵药物后，体内黄体生成素不能达到高峰，无法激发排卵，需要用药物诱导排卵，防止发生未破裂卵泡黄素化综合征而错失受孕机会。

为什么检测到正常排卵却无法怀孕？李主任介绍说，有卵子排出，这只是受孕的第一步。如果女方的卵子发育不够健康，成熟度不够，即使与精子相遇也可能无法

正常结合，也会导致备孕失败。监测到正常排卵依然无法受孕成功的，需进一步做相关检查诊治。

女方生殖系统有病变或炎症的，也可能影响备孕的效果。如女性输卵管阻塞、积水、粘连或输卵管畸形等，都可能影响精子和卵子的正常结合，影响精子的正常通行。另外，备孕是夫妻双方的事，如果女性身体健康，能排出健康的卵子，但男方精子活性差，畸形率高甚至有死精、无精症等，备孕也可能成为空谈。李润英强调，备孕一段时间还是未成功，应夫妻双方同检查同治疗。

最后，李润英主任提醒，已经监测到正常排卵却不能怀孕，先不要心急，更不能夫妻双方相互责备，应正确对待，齐心协力，一起到正规的医院检查、诊治、调理。

王芳