

# 肿瘤化疗不用怕 饮食您要注意啥

▲ 海南医学院第一附属医院 张爽

肿瘤化疗是化学药物治疗的简称，是指通过化学药物去消灭肿瘤细胞，进而起到治疗的目的。化疗是目前治疗癌症最有效的治疗方式之一，和手术治疗、放射治疗并称为癌症的三大治疗方式，其他的新型的治疗手段还有免疫治疗和靶向治疗等。手术和放疗是局部治疗，化疗属于全身性的治疗。一般化疗可以分为根治性化疗、姑息性化疗，术前的新辅助化疗、术后辅助化疗、体腔内给药等。专业医生会结合患者体质、疾病分期、肿瘤类型等实际情况，制定个体化的化疗方案。

在肿瘤治疗的过程中，配合营养支持是比较重要的环节之一。肿瘤本身属于一种消耗性疾病，患者在化疗之后都会出现营养不良、体重减轻的症状，患者如果在日常生活中注意自己的饮食，不仅有助于保持自身的体重，还会提高化疗的治疗效果，减轻化疗之后的副作用。目前还有很多患者忽视了化

疗后的饮食问题，下面我来为大家科普一下肿瘤化疗后的饮食注意事项。

## 针对肿瘤化疗要对症饮食

经过化疗方式治疗的肿瘤患者本身会产生不同程度的厌食、恶心、呕吐、吞咽困难等症状，也会导致自身营养状况恶化，还会影响化疗的效果，因此肿瘤化疗患者在日常生活中一定要注意一些饮食事项，针对化疗之后患者出现的症状给予相应的饮食，帮助患者缓解自身的症状，提高生活质量。

**食欲缺乏的患者** 可以给予患者一些开胃和比较容易消化的食物，帮助提高患者自身食欲，如山楂、鸡内金、麦芽、白萝卜、山药、扁豆等，患者也可以注意补充一些牛奶、豆浆等饮品。

**出现急性消化道症状的患者** 此类患者

需要吃一些清淡的饮食、低脂肪的饮食，如牛奶制品、乳酪、米汤、水果汁等食物。

**出现呕吐症状的患者** 此类患者可以吃一些清淡流质饮食，如牛奶、生姜粥、藕粉、牛奶加蜂蜜、绿豆汤、葱白饮等食物，有助于患者缓解呕吐的症状。

**出现腹胀症状的患者** 此类患者可以使用萝卜汁、果酱、砂仁粥等食物。

**出现腹泻症状的患者** 此类患者可以使用低脂清淡的饮食，如苹果酱、扁豆粥、苋菜汤、莲子加绿豆汤等食物。

**出现便秘的患者** 此类患者可以喝一些蜂蜜水、熟透的香蕉，最好不要吃生的香蕉，那样会让自身便秘症状更加严重。

## 肿瘤患者饮食注意事项

注意食物尽量做到丰富多样，多吃高蛋

白、多维生素、低动物脂肪、比较容易消化的食物。一定不要吃陈旧变质或者刺激性的食物，不要喝碳酸饮料等产气食物，少吃熏制、油炸、烧烤等食物，主食一定要做到粗细搭配，保障自身营养均衡，避免腹胀、腹泻、便秘等症状的出现。

为避免化疗诱发的白细胞和血小板减少，可以多吃一些血和肉，如吃一些动物内脏、蛋黄、瘦肉等食物，还可以吃一些大枣、桂圆、阿胶等食物，并且可以搭配一些药膳，如党参、黄芪、当归、红枣、花生等。

化疗患者需要提高自身身体免疫功能，可以多吃香菇、蘑菇、猴头菇、黑木耳等食物。

化疗患者在日常生活中可以多吃清淡爽口的生拌凉菜，在饮食中适当加入生姜，可以防止患者出现呕吐的症状。另外多吃一些新鲜蔬菜和水果，以及芦笋、海带、海藻等。

## 眼科急救知识在住培中的应用

▲ 山东潍坊医学院附属医院 梁冰

住院医师规范化培训（简称为“住培”）是医学生毕业后教育的重要组成部分，以临床实践、专业必修课、公共必修课为培训的主要内容，对于培训临床高层次医师、提高医疗质量极为重要。在住培中，眼科急救知识是至关重要的部分，因为眼科急诊情况经常发生，而且可能非常紧急。眼科急救知识在住院医师规范化培训中都有哪些应用呢？

### 眼外伤的处理

眼外伤是眼科最常见的急症之一，需要医生具备快速的反应能力和准确的判断力。培训应涵盖对眼外伤的正确诊断和及时处理，包括缝合、止血、抗感染等。在培训过程中，学员应学习如何迅速评估眼外伤的严重程度，以制定合适的治疗方案。

### 葡萄膜炎的诊断和治疗

培训应包括如何识别和治疗不同类型的葡萄膜炎，以及如何预防并发症。培训内容应涵盖葡萄膜炎的病因、发病机制、临床表现、诊断方法和治疗原则等。学员应学会如何通过详细的病史采集、体格检查和辅助检查来判断葡萄膜炎的类型，并制定相应的治疗方案，包括药物治疗、全身治疗和并发症防治等。

### 青光眼的诊断和治疗

青光眼培训的目标是使医护人员具备迅速诊断青光眼和及时降低眼内压的能力，从而保护视神经，防止视力丧失。培训内容应涵盖以下几个方面：（1）青光眼的分类：原发性青光眼、继发性青光眼、先天性青光眼等。（2）青光眼的临床表现：例如，视力下降、眼压升高、视野缺损等。（3）青光眼的诊断方法：包括眼压测量、视野检查、眼底检查等。（4）青光眼的治疗原则：降低眼内压、保护视神经。

青光眼具体培训内容有：（1）识别青光眼的危险因素：如高度近视、糖尿病、高血压等。（2）掌握青光眼的早期症状和体征：如视物模糊、头痛、恶心、呕吐等。（3）学习如何迅速诊断青光眼：包括借助检查仪器和临床经验进行诊断。（4）了解

各种青光眼治疗技术：如药物治疗、激光治疗和手术治疗等。（5）掌握青光眼的预防措施：包括保持良好的用眼卫生，保持生活规律和心情舒畅等。青光眼培训的实践操作：模拟临床场景，让学员练习如何诊断和治疗青光眼。指导学员如何选择药物、激光和手术等治疗青光眼的方法。

### 视网膜脱离的诊断和治疗

视网膜脱离的培训应该涵盖多方面的内容，一方面要培训医务人员如何识别症状和及时进行手术修复，另一方面也要让医务人员了解视网膜脱离的病因、发病机制、临床表现、诊断方法和治疗原则等。在培训过程中，学员需要学习如何通过详细的病史采集、体格检查和辅助检查来判断视网膜脱离的类型，并制定相应的治疗方案，包括手术治疗和非手术治疗。

### 眼科药物的使用

第一，住院医师规范化培训项目应包含正确使用眼科药物的培训内容。抗感染药、抗炎药和抗青光眼药等常用眼科药物的使用方法是培训的重点。住院医师需要学习如何正确使用这些药物，并了解药物的作用机制、适应证、用法用量、不良反应和注意事项。第二，培训内容应涵盖如何监测和处理药物副作用。住院医师需要学会根据患者的病情和个体差异选择合适的药物，并懂得如何监测和处理药物副作用，以确保患者的用药安全。

### 眼科急症的病史采集和体格检查

首先，培训应包括如何进行详细的眼科病史采集和体格检查。包括学习眼科病史采集的方法、内容、技巧和注意事项等。其次，培训内容应涵盖各种眼科特殊检查方法，如视力检查、眼压测量、眼底检查等。

随着移动互联网和远程医疗技术的发展，眼科急救知识和住院医师规范化培训的应用场景将不断拓展。未来，医生可以通过网络平台和远程设备进行实时交流和学习，提高急救技能的同时也为患者提供更为便捷的医疗服务。

## 血常规检查为什么这么重要？

▲ 广西玉林市容县中医院 李戈图

血常规检查属于常规检查之一，属于最基本的血液检查，主要就是观察血液中红细胞、白细胞、血红蛋白和血小板数量等，通过观察数量变化及形态分布，判断疾病，是医生诊断病情的常用辅助检查手段之一。

血常规检查多采用血液分析仪法（用静脉血）和手工法。手工法采血多用针刺法，主要就是采指血和耳垂末梢血，等到血液稀释之后滴到特制的计算盘上，使用显微镜下计算血细胞的数目，血常规化验单上比较常用的符号：其中RBC代表红细胞、WBC代表白细胞、Hb代表血红蛋白、PLT代表血小板。

血常规检查主要意义就是可以发现许多全身性疾病早期的迹象，判断人们是否存在贫血，或者是否含有血液系统的疾病，反映骨髓的造血功能等，可以看出血常规检查的重要性。现阶段，有很多人不够了解血常规检查，下面就是血常规检查知识的科普，希望帮助较多人们了解到血常规检查。

### 血常规检查的临床意义

血常规检查属于全身体检中最基础的体检项目，其临床意义为：

**判断是否有其他细菌感染** 若外周血白细胞总数和中性粒细胞逐步升高，需要注意是否为合并细菌感染。

**判断有无脾功能亢进** 重度乙肝、肝硬化患者经常会存在脾功能亢进症，感染上HPV的患者外周血白细胞总数和血小板数量明显下降，需要考虑是否存在脾功能亢进症，还需要结合肝功能硬化检查，判断是否存在肝功能硬化。

**判断是否需要抗病毒治疗** 现在很多抗病毒药物本身含有不同程度的骨髓抑制作用，其中干扰素对骨髓的影响比较大，因此要是进行抗病毒治疗，需要定时到医院进行血常规检查。

**判断是否存在再生障碍性贫血** 乙肝病毒感染患者若出现不明原因的全血象降低，需要考虑是否存在再生障碍性贫血。

### 血常规检查对初诊的重要性

**作为疾病治疗参考的依据** 血常规被很多患者称之为血象，对筛查和排除某种病因起着重要的作用，例如上呼吸道感染属

于比较常见的疾病，主要原因可能是细菌感染或病毒感染，患者就诊时往往会被医生要求先进行血常规检查，观察血常规检查中白细胞含量是否升高。白细胞属于比较敏感的细胞，当出现典型细菌性感染的时候数量会逐渐升高，中性粒细胞也会升高。当出现病毒性感染的时候，白细胞的数量往往不会增加还会减少，细菌感染基本需要使用抗生素，病毒感染基本使用抗病毒药物。

**帮助调整治疗方案** 血液不断在身体中各个部位进行循环，会流经身体重要的器官，也会渗透到组织当中，参加人体的新陈代谢，因此血细胞数量和质量的改变会直接或者间接反映身体上的病理改变，通过血常规检查，可以帮助医生对患者身体情况有个基本了解和评价。另外血常规指标变化非常快，需要反复抽血便于调整治疗方案。

**预后效果的常用指标** 血常规检验的具体内容包括红细胞计数、血红蛋白测定、白细胞计数和分类、血小板计数等，其中还包括多个计数参数。血常规检查结果也是观察治疗效果、继续用药、暂停用药、继续治疗、停止治疗的依据指标之一。

### 定期进行血常规检查的好处

随着人们的保健意识逐步增强，很多人意识到好身体重要性，所以会在紧张的工作和生活空闲之余，定期进行健康检查，尽早发现和及早治疗某些疾病。这对早期发现身体异常、自我保健、提高生活质量具有较高的价值。血常规属于比较基础的检查，检查速度比较快，血常规检查中数据的变化会给临床医生一些提示和启发，许多疾病都会引起血常规检查数据结果的改变，如贫血会导致红细胞和血红蛋白数量改变；白细胞数量和质量的异常可以判断近期内身体是否有炎症；有的恶性肿瘤在血常规检查中也留有痕迹。若出现乏力或抵抗力低下、容易出现感染，需要查看是否和中性粒细胞减少有关，HIV病毒感染人员也会出现白细胞减少的情况。检查血小板可以看出自身凝血功能是否正常，磕碰之后经常出现明显淤血或者紫斑的患者，需要时刻了解自身血小板的数量。