

# 肺癌根治术后怎么吃

▲福建省立医院 金一顺

随着环境污染加重,肺癌患病率持续上升,给人类身体健康及生活质量带来严重不良影响。据相关资料统计,肺癌发病率和死亡率已经在癌症中排名第一。目前,肺癌根治术是肺癌有效的治疗手段之一,但是患者在术后需要注意饮食调理。研究发现,部分肺癌患者在手术后因为脏器受到损伤,机体免疫功能下降,存在非常严重的胃肠反应,食欲下降,只有合理饮食,不断提升患者机体抵抗力,才能更好的控制疾病。

## 肺癌根治术后患者饮食误区

肺癌根治术是一种针对肺癌的手术方式,其目的是通过完整的切除肿瘤及其周围组织,达到治愈肺癌的目的。常常有患者在术后存在饮食忌口问题,临床上常常有以下几个误区。

**忌口有助于促进患者病情恢复** 忌口可以促进患者疾病更快的恢复,而忌口又分为因病忌口还是因药忌口。西医更加重视饮食搭配均衡,因此,西医中很少分析某种食物的好坏,而是对总能量进行控制,提高饮食

选择合理性,无论是鸡肉、猪肉、牛肉只要营养成分满足要求即可,因此,西医中关于饮食禁忌相对比较少。而中医认为不同食物都有不同的作用,即使属于同一大类食物,在功能方面也会存在一定的区别,如猪肉和鸡肉,西瓜和苹果都会对身体产生不同的反应,且中药与食物之间也存在相生相克的关系,因此,中医饮食禁忌相对比较多,但是患者和家属不必过于将忌口扩大、绝对化,以免导致患者营养缺乏,影响到患者身体抵抗力。

**饥饿疗法** 部分患者和家属存在错误的观念,认为和正常细胞相比,癌细胞在营养摄取方面更强,如果大量摄入蛋白质会加快癌细胞生长,如果身体比较饥饿,就能阻止癌细胞生长,但其实这是错误的观念,营养摄入不足会影响机体免疫力,抵抗癌细胞的能力也会减弱,不仅无法阻止癌细胞生长,甚至还会为癌细胞发展创造更好的条件。

**吃肉不如喝汤** 汤里主要以溶解水溶性维生素为主,而原食中含有大量氨基酸和

维生素,且汤闻起更香往往是因为调料比较多,导致许多患者误以为汤更有营养,吃肉不如喝汤,从而导致营养丢失。

## 患者饮食原则

肺癌根治术后患者应注意合理补充营养,才能提升身体素质,提高机体抵抗力,避免肿瘤细胞浸润、转移,阻止疾病进展,从而提升患者手术耐受力。肺癌患者在饮食时应坚持“三高一低”原则,也就是多摄入热量高、维生素、蛋白质丰富,低脂肪的食物,多吃水果、新鲜的蔬菜、香菇、深海鱼、豆制品、乳制品,确保营养物质摄入充分,才能改善身体状态,对肿瘤生长起到良好的抑制作用。

**不偏食** 在饮食中要是不忌食、不偏食,做到粗细混食,注意荤素搭配,每天从多种食物中摄取多种营养。

**多吃新鲜蔬菜水果** 新鲜蔬菜水果中含有丰富的微量元素和维生素,可以起到抗癌、防癌的效果,还能提升患者食欲,增加身体抵抗力。

**注意饮食多样化** 在饮食搭配时要注意饮食多样化,保持食物的丰富性,维持营养成分均衡,合理对饮食结构进行调整,避免每天吃同一种食物,并在感官和性状上对饮食进行丰富,注意酸、甜、苦、辣、咸五味调和,通过丰富的口味搭配提升患者食欲,还能丰富食物的烹饪方法,如长时间吃猪肉吃腻了,可以偶尔换着吃一些鸡、鸭、鱼、甲鱼等,通过不同色香味食物,从而提升患者食欲。

**规律饮食** 肺癌根治术后患者在饮食中应做到规律饮食,切忌暴饮暴食。

**合理控制体重** 只有患者营养均衡才能让患者体重保持在正常水平,因此,也可以从患者体重上判断患者膳食是否均衡。

综上所述,合理的饮食可以提升患者机体抵抗力,患者对手术耐受力更高,因此,肺癌根治术后患者应注意饮食问题,保持饮食均衡,多吃新鲜蔬菜、水果,根据患者饮食喜好合理安排每天饮食,从而提升患者食欲,满足机体营养,促进患者病情恢复。

# 水银体温计的秘密

▲首都医科大学附属北京胸科医院 王薇

体温,一个几乎伴随我们一生的指标,从出生那刻起就成为了评估我们健康状况的重要依据。不论是在学校的医务室,还是在卫生室的急诊台,甚至是舒适的家中,都可能需要进行体温的测量。其中,最常见的一种测温工具——水银体温计,因其准确及易用的特性深受广大用户的“青睐”。然而,在这个我们几乎每天都会接触的小工具背后,隐藏着许多你可能不知道的秘密。

## 历史和发展

16世纪伽利略发明了温度计,在这之后帕多瓦大学医学教授桑托斯(伽利略在医学界的朋友)设计了第一个体温计。1867年,伦敦医生奥尔巴特制成细小便利的体温计,至此,体温计被医学界普遍采用。

19世纪,英国科学家Thomas Allbutt改进了水银体温计的设计,将长度缩短到6英寸,并引入了标度,使之阅读更为方便,从而让它在临床测量中得以广泛应用。

到了今天,尽管电子体温计等新型体温计陆续出现,但腋下水银体温计因其较高的准确度和可靠性,仍在全世界范围内广泛使用,特别是在医疗环境中。在一些发展中国家,它更是测量体温的首选工具。

## 定义与构成

当然,了解了水银体温计的历史和发展,我们接下来看一看它的定义以及构成。

谈论水银体温计,让我们明确一下它的定义。简单来说,腋下水银体温计是一种利用纯水银液体在密封管道中的微量膨胀或收缩的原理,通过仔细标记的体温刻度来测量人体温度的工具。那么,一个腋下水银体温计主要由哪些部分构成呢?它有一个密封的玻璃管,其中装有一定量的水银。在水银的一端,有一小部分微微膨大,形成了一个存储水银的“水银库”。

另一端则是紧接着一系列刻度,标注着温度的数值范围。当体温引发水银膨胀时,水银就会被推向刻度的方向,这样我们就能通过看到水银在刻度上的位置来了解当前的体温值了。有了这样的构造,腋下水银体温计可以方便快捷地帮助我们了解体温信息,但是,同时也需要我们要更细心的去处理和使用的。

## 使用方法

我们需要确保体温计是清洁干燥的,然后轻轻地将体温计在手中摇动,使得水银回流到“水银库”,确认水银柱的温度低于35摄氏度。将体温计的测温端置于腋窝的中央位置,然后夹紧双臂。需要注意的是,要保持体温计与皮肤紧密接触,避免与衣物接触;5~10 min后,轻轻地取出体温计,仔细地阅读刻度。

在使用过程中,如果水银柱没有完全回流到位、测量时处于运动后、体温偏高、测量时间不足够等,都可能影响我们获取准确体温。因此,对于腋下水银体温计,我们需要更加细心地去对待。

## 测量范围和精度

一般来说,水银体温计能清晰地显示从35摄氏度~42摄氏度的体温,足以覆盖我们的正常体温范围,甚至是在得病时的高热状态。而且,准确到 $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ 的精度,就像一个专业的情报员,无时无刻密切关注着我们的健康指数。但值得注意的是,即使它是一个专业的工具,测量结果可能受到环境因素如温度、湿度的影响,因此在使用时,我们需要选择适当的环境,采取正确的操作。

## 优势和劣势

水银体温计,这位在我们生活历程中的“老朋友”,既有它独特的闪光点,也有它的局限

性问题。

**闪光点** 水银体温计就像一位专业的评审,对每个摄氏度的变化都犀利捕捉,无比精准地告诉我们体温的真相,比许多体温计更为精确。只要我们轻轻爱护,这位经历岁月沉淀的老友会陪伴我们度过一次又一次的身体不适的日子,不需要更换电池,久经考验的使用寿命。操作无需复杂步骤,简洁明了,任何人都能轻松掌握,老少皆宜。与那些高科技的电子温度计相比,它价格亲民、功能强大。

**局限问题** 它容易破损,一不小心就会摔得粉碎;体温数字上升过程较慢;对于视力不佳的人或孩子来说,它的刻度有时会让人有些困扰。此外,水银体温计所含的水银,在非正常使用或处理废弃时,可能会对生态环境造成破坏。因此,有些地方已经开始禁止使用含水银的产品。

## 水银的安全性与处理

为了防止水银体温计破碎,我们应该尽可能避免将其摆放在易被撞到的位置或者高处。万一发生破裂,要立即打开窗户通风,带好手套、口罩,使用硬纸板或塑料卡片将水银滚珠聚集到一起,轻轻扫进一个可密封的容器里,瓶内加少量的水(水封),加瓶盖拧紧,也可以拿一块透明胶将水银珠子粘贴起来后放到一个医疗垃圾袋里密封起来,外贴化学性医疗废物标签,送至指定的地点,由环保部门或化工实验室处理。当水银散在缝隙中时,可取硫磺粉直接撒到被汞污染的地面或地缝中,放置4h后清扫。这样可以减少水银对人体的危害。此外,不推荐使用吸尘器进行清理,因为可能将水银变成蒸汽,混入空气中。

在处理和存放水银时,应采取适当的措施,不可直接接触,或者无序丢弃,以确保不会对环境和健康产生进一步的影响。如果对处理方法不清楚或有疑虑,建议寻求互联网的专业建

议,或联系相关公共卫生机构寻求帮助和指导。

## 清洁与维护

正确的清洁与维护对保持水银体温计的精度和延长其使用寿命至关重要。每次使用后,都应该用肥皂和水清洗,并使用酒精棉球消毒,以避免交叉感染以及避免污垢和污染物影响读数的准确性。

体温计的存储也相当关键。避免暴露在阳光直射或靠近热源,这可能会导致水银膨胀,影响测量准确性。更好的做法是将其储存在阴凉干燥的地方,并用配套的硬质保护套保护,以防止磨损或意外打碎。

最后,对体温计进行定期检查,查看是否存在裂纹、破损或水银柱是否完整。一旦发现问题,应立即停止使用。

总的来说,通过良好的清洁和维护策略,我们能够确保每次的测量结果的准确性,并且延长体温计的使用寿命。

## 老年人体温标准

通常被认为是36.1摄氏度~37.2摄氏度。然而,每个人的体温正常范围可能会略有不同,受到年龄、健康状况和其他因素的影响。老年人的体温可能会受到药物、营养状况、环境温度等因素的影响,因此在评估老年人人体温时,需要特别小心谨慎,以确保准确性和安全性。水银体温计,诞生自科学的基础上,中和了实用性与艺术元素。其精准可靠的特性在历史长河中得到了验证,使得它成为无可替代的健康监测工具。然而,使用时我们也需要理解其限制,操作得当。每一次刻度的变化,及操作环境的微妙影响,都使得我们能够从中获取真实的健康信息。理解并妥善使用水银体温计,让它成为我们维护健康的得力助手。