

善用药膳 补足营养

▲ 福建省立医院 金一顺

肺癌是世界范围内最常见的癌症之一，也是导致癌症死亡的主要原因之一。肺癌患者常常面临着身体虚弱、食欲不振、体重下降等问题，这些问题往往会导致患者免疫力下降，影响治疗效果和生存质量。药膳食疗作为一种传统中医疗法，可以通过调整饮食来改善患者的症状和提高营养摄入，对肺癌患者的康复起到积极的作用。下面我将介绍一些适合肺癌患者的药膳食疗方案，希望能对患者及其家人有所帮助。

饮食的主要原则

增加营养摄入、保护胃肠道、增加免疫力和调理气血。在食物选择上，应尽量选择清淡易消化的食物，并避免刺激性食物和油腻食物。同时，还要注意合理搭配食物，尽量摄入多种营养物质，保证全面营养。

茯苓薏米粥 茯苓薏米粥是一种常见的药膳食疗方，具有健脾益肺、清热利湿的作用。它不仅可以增加肺癌患者的营养摄入，还可以缓解体内湿气，改善患者的食欲和消化功能。茯苓薏米粥的制作方法很简单，只需取适量的茯苓和薏米，加水煮熟即可。患者可以根据自身情况适量饮用。

银耳百合汤 银耳百合汤是一道清淡可口的药膳食疗方，具有滋阴养肺、润肺止咳的功效。它富含蛋白质、维生素和矿物质，



可以增加肺癌患者的免疫力，改善体质。制作方法也很简单，只需将适量的银耳和百合洗净，加水煮熟，再加入适量的冰糖即可。患者可以每天饮用一碗，有助于改善体质。

红枣莲子汤 红枣莲子汤是一道滋补养颜的药膳食疗方，具有健脾养胃、补血养颜的作用。它富含丰富的维生素C和矿物质，可以提高肺癌患者的免疫力，促进伤口愈合。制作方法也很简单，只需将适量的红枣和莲子洗净，加水煮熟，再加入适量的冰糖即可。患者可以每天饮用一碗，有助于提高免疫力。

菊花蜂蜜水 菊花蜂蜜水是一种清凉解毒的药膳食疗方，具有清热解毒、润肺止咳的作用。它富含丰富的维生素和矿物质，可以增加肺癌患者的免疫力，改善咳嗽和呼吸困难等症状。制作方法很简单，只需将适量

的菊花用开水冲泡，再加入适量的蜂蜜即可。患者可以每天饮用一杯，有助于改善呼吸困难等症状。

黄芪山药鸽蛋汤 黄芪山药鸽蛋汤是一道营养丰富的药膳食疗方，具有补气养血、益肺止咳的作用。它富含多种维生素、矿物质和蛋白质，可以增加肺癌患者的营养摄入，改善体质。制作方法也比较简单，只需将适量的黄芪、山药和鸽蛋一起煮熟即可。患者可以每天饮用一碗，有助于提高免疫力和缓解咳嗽症状。黄芪具有益气养血、提高免疫力的功效，对于肺癌患者而言，可以增加体力和抵抗力，促进康复。山药富含多种维生素和矿物质，可以补充肺癌患者所需的营养，增强体质。鸽蛋富含蛋白质、脂肪和维生素，可以提供患者所需的营养，促进康复。这些

食材的搭配可以起到协同作用，对于肺癌患者的康复非常有益。

药膳食疗的注意事项

个体化饮食方案 肺癌患者的身体状况和治疗方案各不相同，因此药膳食疗应根据患者的个体化情况制定。一般来说，药膳食疗应搭配其他治疗方法，如手术、放疗、化疗等，达到综合治疗的效果。

合理搭配食材 药膳食疗方案中的食材应根据患者的具体情况进行选择和搭配。应尽量选择新鲜、无污染的食品，并避免过量食用某些食材，以免引起不良反应。

注意药物相互作用 药膳食疗方案中的一些中药材可能会与患者正在使用的药物发生相互作用，影响药物的疗效。因此，在进行药膳食疗时，应咨询医生，避免不必要的风险。

肺癌患者的饮食调理对于康复和治疗效果起着重要的作用。药膳食疗作为一种传统中医疗法，可以通过调整饮食来改善患者的症状和提高营养摄入，对肺癌患者的康复起到积极的作用。然而，药膳食疗并非万能，应结合其他治疗方法进行综合治疗。希望我所介绍的适合肺癌患者的药膳食疗方案能对患者及其家人有所帮助。

肿瘤标志物高未必是癌症

▲ 重庆大学附属三峡医院 徐晓刚

肿瘤标志物是癌症相关的重要指标，也是五花八门的体检套餐中被大肆宣传的“卖点”。肿瘤标志物究竟为何物？肿瘤标志物升高就意味着患有癌症吗？

什么是肿瘤标志物

肿瘤标志物是指在恶性肿瘤的发生和增殖过程中，由肿瘤细胞直接产生或是由机体对肿瘤反应而异常产生或升高的一类物质。

肿瘤标志物包括蛋白质、激素、酶（同工酶）及癌基因产物等，存在于患者的血液、体液、细胞或组织中，对其进行定量、定性测定，可为判断是否存在肿瘤、肿瘤的类型、肿瘤的发展阶段、疗效及预后评估、肿瘤复发和转移的监测等提供实验依据。

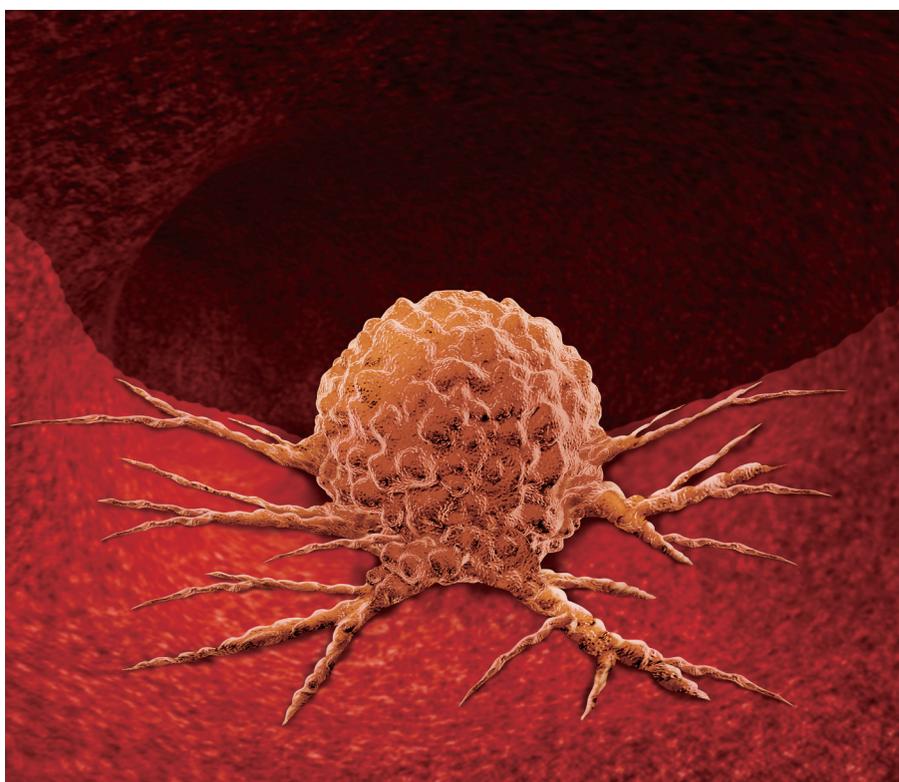
肿瘤标志物升高就意味着患有癌症吗

肿瘤标志物升高并不一定意味着患有癌症。在众多体检项目中，肿瘤标志物的检测尤为重要，因为它有助于监测患者是否可能患有某些类型的癌症。然而，肿瘤标志物升高并不总是意味着癌症的存在。肿瘤标志物的升高也可能是由以下几种情况引起的：

良性疾病 一些非恶性疾病，如炎症（如结肠炎、胰腺炎）、肝病、肺气肿、支气管哮喘等，可能导致特定肿瘤标志物水平上升。

生理状态 怀孕期间某些标志物如甲胎蛋白（AFP）可能升高。

生活习惯 吸烟、饮酒等习惯也可能影



响某些肿瘤标志物的水平。

检测误差 不同实验室、不同的检测方法和试剂可能会导致结果的差异。

遗传因素 有肿瘤家族史的人群，即使未患癌，某些标志物也可能升高。

肿瘤标志物升高怎么办

肿瘤标志物升高不要恐慌，可先考虑复查或依照相应风险因素进一步排查。除癌症

外，还存在许多因素会使肿瘤标志物升高，如吸烟、饮酒、饮食不当、睡眠不足、经期、良性炎症或其他良性疾病等。

癌胚抗原（CEA）升高 吸烟、溃疡性结肠炎、胰腺炎、结肠息肉、活动性肝病可能会使CEA升高。

癌抗原 19-9（CA19-9）升高 某些良性疾病，如急性胰腺炎、胆道结石、胆管炎、肝脏非癌性疾病等也可能使CA19-9

轻度升高。

甲胎蛋白（AFP）升高 肝炎、肝硬化、妊娠可能会出现AFP升高。

糖链抗原 12-5（CA12-5）升高 可见于盆腔炎、子宫内膜异位症、良性的卵巢肿瘤、急性胰腺炎、腹膜炎或健康女性经期等情况。

前列腺特异性抗原（PSA）升高 前列腺肥大或增生可能会导致PSA轻度升高。

如何确诊癌症

由于大多数肿瘤标志物并非恶性肿瘤的绝对特异性产物，肿瘤标志物的检测也存在假阳性可能。故要确诊癌症，需要通过肿瘤标志物、X线、CT、B超以及病理诊断（病理诊断被称为癌症诊断的“金标准”）等综合手段，才能得出定论。

健康人是否有必要查肿瘤标志物

虽然肿瘤标志物无法准确判断癌症的存在，但仍对肿瘤的确诊、预防、分类、分期、预后判断、康复具有指导意义。故建议高危人群可有的放矢地进行定期筛查。

因此，当发现肿瘤标志物升高时，医生通常会结合临床症状、体征、影像学检查（如CT、MRI）以及最终的确诊手段——病理学检查（如组织活检）来综合判断。病理学检查是确认是否为癌症的“金标准”。如果仅凭肿瘤标志物升高就下结论，可能会造成误诊或不必要的恐慌。正确的做法是在专业医生指导下，进行进一步的检查和评估。