

# 多发性骨髓瘤患者该怎么吃、如何动？

▲ 安庆一一六医院 宋志刚

多发性骨髓瘤是一种血液系统的恶性肿瘤，肿瘤细胞主要起源于浆细胞。这种疾病会导致许多临床表现，包括骨痛、贫血、肾功能损害、血液高凝、感染风险增加等，从而严重影响患者的生活质量，甚至威胁到生命。患了多发性骨髓瘤后，在整个治疗和康复过程中有很多问题值得患者去关注。为了帮助多发性骨髓瘤患者提高生活质量，在饮食与运动方面需要注意以下问题。

## 饮食指南

**均衡饮食** 确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持身体的免疫系统和修复受损组织。建议多食用新鲜水果、蔬菜、全谷物和瘦肉。这些食物不仅能够提供必要的营养素，还能帮助维持正常的体重和血糖水平。均衡饮食还意味着要限制高糖、高脂肪和高盐的食物，以减少慢性疾病的风险，如心脏病和高血压。此外，均衡饮食还应包括适量的健康脂肪，如橄榄油和鱼油，这些脂肪有助于减少炎症，对心脏健康特别有益。

**增加蛋白质摄入** 由于骨髓瘤可能引起肾脏问题，患者可能需要限制蛋白质摄入。然而，适量的高质量蛋白质对于维持肌肉质量和免疫功能仍然很重要。患者应咨询医生或营养师，根据个人情况制定蛋白质摄入计划。选择低脂、高蛋白的食物，如鸡胸肉、鱼和豆制品，可以帮助患者在不增加肾脏负担的情况下，获得足够的蛋白质。此外，植物性蛋白如扁豆、鹰嘴豆和豆腐也是很好的选择，它们不仅营养丰富，而且有助于减少饱和脂肪的摄入。若肾功能不全，则需严格

控制蛋白质摄入量（0.6-0.8g/kg/d），优先选择必需氨基酸比例高的食物，减少代谢负担。

**保持水分** 充足的水分摄入有助于维持肾脏健康，预防尿路感染，并帮助稀释血液中的某些物质。但具体摄入量应根据患者肾功能和医生建议来调整。保持适当的水分摄入，还可以帮助缓解便秘，这是多发性骨髓瘤患者常见的问题。建议在一天中均匀地分配水分摄入，避免一次性饮用过量的水，以免对心脏造成负担。在炎热的天气或进行体力活动时，更应注意及时补充水分。

**避免高钙食物** 骨髓瘤患者容易出现高钙血症，应限制高钙食物的摄入，如乳制品、坚果和绿叶蔬菜等。高钙血症可能导致肾结石和骨痛加剧，因此在饮食中应减少这些食物的摄入量。同时，应避免过量补充钙质补充剂，除非医生特别推荐。在选择替代品时，可以考虑低钙的乳制品替代品，如杏仁奶或豆奶，以满足口味需求而不增加钙的摄入。

**控制磷摄入** 高磷血症也是骨髓瘤常见的并发症，应减少富含磷的食物，如奶制品、坚果、全谷物和某些加工食品。过多的磷摄入会干扰身体对钙的吸收，从而加剧骨质疏松的问题。在选择食物时，可以阅读营养成分标签，选择磷含量较低的产品。此外，与医生讨论可能需要的磷结合剂，以帮助控制血液中的磷水平。

## 运动指南

**咨询医生** 在开始任何运动计划之前，患者应先咨询医生或物理治疗师，了解适

合自己的运动类型和强度。医生可能会根据患者的具体健康状况，推荐特定的运动项目。此外，定期的医学检查可以帮助监测运动对身体的影响，确保运动计划的安全性和有效性。医生的建议是制定个性化运动计划的关键。在咨询过程中，患者应详细说明自己的健康状况和过往病史，以便医生提供更为精准的运动建议。

**温和运动** 温和的有氧运动，如散步、游泳或瑜伽，可以帮助患者提高心肺功能，减少疲劳，并增强肌肉力量。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动，但具体运动强度和持续时间应根据医生的建议进行个性化调整。这些运动不仅有助于保持体能，还能改善患者的情绪和睡眠质量。

**力量训练** 适度的力量训练有助于维持或提高肌肉质量，改善骨密度，但应避免过度负重，以免造成骨折。使用轻量级的哑铃或弹力带进行力量训练，可以在安全的范围内增强肌肉。每周至少进行两天的力量训练，针对主要肌肉群，可以提高肌肉力量和耐力。在进行力量训练时，注意正确的姿势和呼吸技巧，以避免不必要的肌肉拉伤。力量训练时，保持身体稳定，避免突然的扭转或弯曲动作，可以有效预防运动伤害。

**避免高风险活动** 由于骨髓瘤患者可能有骨质疏松和骨折风险，应避免高风险的运动，如跳跃、冲撞运动等。选择低冲击性的运动，如太极或水中健身，可以减少对骨骼的压力。水中健身尤其适合骨

髓瘤患者，因为它可以在减少关节压力的同时，提供全身性的锻炼。水中健身不仅有助于提高柔韧性和平衡能力，还能在轻松愉快的环境中进行锻炼。此外，太极的缓慢动作和深呼吸有助于放松身心，增强身体的协调性和平衡感。

**保持活动** 即使在家中，也应尽量保持活动，如做家务、园艺等，以维持身体功能和提高生活质量。简单的日常活动可以帮助患者保持活力，同时减少长时间卧床带来的并发症。例如，定时站立和走动，可以帮助改善血液循环，减少血栓的风险。在日常生活中，可以利用各种机会增加活动量，如使用楼梯代替电梯，或在看电视时做一些简单的拉伸运动。这些活动虽小，但长期坚持，对健康有着不可忽视的积极影响。

通过遵循这些建议的饮食与运动指南，多发性骨髓瘤患者可以更好地管理自己的健康状况，提高生活质量。然而，每位患者的情况都是独特的，因此这些建议需要根据个人的具体情况和医生的建议进行调整。与医疗团队紧密合作，定期复查、与营养师和物理治疗师沟通，并根据需要调整治疗方案，是实现最佳健康结果的关键。需要提醒的是，每位患者的病情和体质差异较大，上述指南需在医生、营养师及康复治疗师的指导下灵活调整。定期复查（如血钙、血磷、肾功能指标）并记录饮食与运动日志，有助于优化管理方案。通过科学的自我管理、与医疗团队的协作，患者不仅能有效控制症状，还能重拾对生活的信心与掌控感。

# 从“数羊到天亮”到“沾枕即入眠”：老年人睡眠指南

▲ 山东省青岛市平度市李园街道办事处卫生院 徐梅

相信很多上了年纪的人都遇到过这样的情况：夜深人静，本想睡个好觉，却翻来覆去数羊到天亮；早早躺下，闭上眼睛，却像手机卡住了一样，一点也进入不了“休眠模式”……如果你身边有老年人，你可能会听到他们抱怨：“怎么年纪大了，觉反而越来越少了？”

## 老年人失眠的“幕后黑手”

**生理因素：“睡眠时钟”变慢了** 人上了年纪，褪黑素（调节睡眠的重要激素）的分泌减少，导致入睡变慢、浅睡增多、易醒。就像手机电池老化了，充电（睡眠）会变得不稳定。

**心理因素：“越想睡，越睡不着”** 退休后，老年人可能会因为生活节奏变化、子女不在身边、健康问题等而产生焦虑、抑郁情绪。这些负面情绪使大脑更加兴奋，形成恶性循环。尤其是一些老年朋友越担心失眠，越难入睡，甚至形成“害怕上床”的心理暗示，每天到了睡觉时间就焦虑，结果更睡不着。

**疾病因素：“身体的小毛病，也可能影响睡眠”** 高血压、糖尿病、心脏病、关节疼痛等慢性病，夜尿频繁、胃食管反流等问题，都会影响睡眠质量。

**环境和生活习惯：“睡眠杀手”就在身**



来源/千库网

**边** 太晚喝茶、玩手机、不规律的作息，都会让大脑误以为“夜生活才刚刚开始”，自然就睡不着了。

## 如何让睡眠回归正常

**生活调理 养成良好习惯**

★调整作息 每天固定时间上床和起床，即使前一天没睡好，也不要赖床，否则会打乱生物钟。

★睡前放松 可以泡泡脚、听轻音乐、练习深呼吸或冥想，帮助大脑进入“休眠模式”。

★避免刺激性食物 晚饭少吃辛辣油腻食物，避免晚上喝茶、喝酒。

**中医调理 平衡阴阳**

中医认为，失眠的发生多与心、肝、脾、肾功能失调有关，主要涉及心火亢盛、肝郁化火、脾胃失和、气血不足、阴阳失调等证型。

★针灸 针对神门穴、百会穴、三阴交等穴位，可以疏通经络，调节神经，帮助改善睡眠。

★中药调理（需在医生指导下服用）  
 ①心火亢盛型：可用黄连阿胶汤（黄连、阿胶、黄芩、白芍、鸡子黄）以清心泻火、养阴安神。  
 ②肝郁化火型：可用龙胆泻肝汤（龙胆草、柴胡、黄芩、栀子、车前子等）以清肝泻火、镇静安神。  
 ③脾胃失和型：可用温胆汤（半夏、陈皮、茯苓、甘草、生姜、大

枣等）以和胃化痰、调畅气机。  
 ④气血不足型：可用归脾汤（党参、白术、黄芪、茯苓、龙眼肉、酸枣仁等）以健脾益气、养血安神。  
 ⑤阴阳失调型：可用天王补心丹（生地、玄参、当归、五味子、柏子仁等）以滋阴养血、补心安神。

★食疗 推荐喝酸枣仁茶、百合莲子汤、桂圆红枣粥，有助于宁心安神，改善睡眠。

**运动+心理调适：双管齐下**

★适量运动 白天可以散步、练八段锦，帮助改善睡眠质量，但避免睡前剧烈运动。

★心理疏导 遇事别闷在心里，可以多与家人朋友聊天，或尝试写睡眠日记，记录自己的睡眠情况，找到影响睡眠的因素。

**必要时合理使用西药** 对于失眠严重、影响日常生活的老年人，可以在医生指导下短期使用褪黑素、镇静类药物，但要避免长期依赖，以免影响大脑功能。

## 睡个好觉，其实没那么难

失眠并不是无解的难题，关键是找到原因，合理调整生活方式，并结合中西医的调理方式。希望每一位饱受失眠困扰的老年朋友，都能告别“数羊”的夜晚，迎来踏实的好梦！记住：好的睡眠，是送给自己最好的礼物！