

食物小战队：帮孩子战胜化疗副作用

▲ 重庆医科大学附属儿童医院 奚丝

化疗，是指通过使用化学药物杀灭肿瘤细胞的治疗方法。化疗药物不仅可以直接刺激消化道，还可以通过血液循环对肠黏膜屏障结构及功能有不同程度的影响，导致恶心、呕吐、腹泻等一系列消化道的症状。这些副作用不仅影响孩子的生活质量，还可能延迟化疗进度。因此，合理的饮食调整对于缓解化疗副作用、增加孩子对化疗药物的耐受、提高孩子的生活质量至关重要。面对这些问题，家长应该怎么帮助孩子做好营养管理呢？让我们一起来学习吧。

食欲下降的时候怎么吃

1. 少量多餐，按需进食，不需依三餐时间进食。
2. 适当准备几样开胃菜刺激食欲。
3. 根据需要准备不同种类的调味料，让食物的味道更加丰富。
4. 用餐前可以做一些轻松的运动以促进胃肠道蠕动。

恶心、呕吐的时候怎么吃

1. 少食多餐，空腹会让恶心更严重，每次进食量不宜过多，以减轻胃肠道负担。
2. 食用清淡、柔软、易消化的食物，如米粥、面条、蒸蛋等。
3. 适量摄入含高蛋白的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，蛋白质有助于增强抵抗力。但需注意，一次不宜摄入过多，以免加重胃肠道负担。
4. 忌食辛辣、过热、过甜、油腻、味过重的食物。
5. 呕吐次数较多的孩子尽量避免在化疗前1~2小时进食，化疗后2小时可食用少量清淡饮食。
6. 若嘴里有苦味，可以含薄荷味或柠檬味的硬糖。
7. 注意补充呕吐中丢失的水分和电解质，以维持水电解质平衡。
8. 饭后1小时内不要躺下，可倚靠或坐着休息。

腹泻的时候怎么吃

1. 腹泻严重时，应减少食用纤维素含量高的食物，如坚果、瓜子、全麦类、干果类，以及含粗纤维多的蔬菜，如芹菜、韭菜、豆芽、笋等，以免加重症状。
2. 应减少脂肪的摄入，以免加重腹泻症状，可选择低脂酸奶、瘦肉粥等食物。
3. 避免导致胀气的饮料和食物。
4. 选择有助于增加排便量的食物，如白米饭、馒头、面包。
5. 注意补充腹泻中丢失的水分和电解质。

便秘的时候怎么吃

1. 选择高纤维食物，如全麦面包、谷类、水果、蔬菜。
2. 增加液体摄入量，除水以外再增加一些含有热量的饮料，如蜂蜜、温热的果汁、茶和热柠檬汁等。
3. 平时排便前30 min喝一杯热饮，饭后适当运动，以增加肠道蠕动。

其他注意事项

保持口腔卫生 化疗期间，孩子可能因口腔黏膜受损而出现咽痛、口腔溃疡等症状。此时，应保持口腔卫生，定期漱口，以减少感染风险。

定期监测体重 患肿瘤的孩子由于代谢的改变，能量消耗增加，即使孩子进食量与患病前没有差异，体重也会缓慢下降，家长应定期监测孩子体重，及时调整饮食计划，确保孩子获得足够的营养。

心理支持 化疗期间，孩子可能因身体不适而产生焦虑、恐惧等负面情绪，家长应给予足够的关爱和鼓励，帮助孩子树立战胜疾病的信心。

儿童化疗期间的饮食调整是一个复杂而细致的过程。家长需要密切关注孩子的身体状况和饮食需求，合理安排饮食，以缓解化疗副作用，提高孩子的生活质量。同时，也要保持与医生的沟通，及时咨询专业意见，确保孩子的饮食健康和安全。通过科学的饮食调整和心理支持，我们可以帮助孩子更好地应对化疗挑战，走向康复之路。

乳腺癌化疗的真相与预防措施

▲ 湖北省公安县人民医院肿瘤科 刘宇

随着社会的发展，乳腺癌已成为女性健康的“隐形杀手”，发病率逐年上升。许多女性在面对这一疾病时，充满了恐惧与疑虑，特别是对于化疗这一治疗方式的误解和担忧。我们常常听到关于化疗的种种传言，有人认为化疗无效，甚至有人对化疗的副作用感到恐惧，致使不少患者放弃了治疗。那么，化疗真的如传言所说的那么可怕吗？我们又该如何有效预防乳腺癌的发生呢？

乳腺癌的成因与发展过程

乳腺癌的确切病因目前尚不完全明确，但研究发现多种因素可能与其发生相关。第一，遗传因素。大约5%到10%的乳腺癌患者有家族史，携带BRCA1或BRCA2基因突变的女性发病风险尤其高。第二，激素水平。长期暴露于高水平的雌激素中，如早期月经、晚绝经、未生育或晚生育等，都会增加乳腺癌的风险。第三，生活方式。肥胖、饮食不健康（如高脂肪低纤维）等不良生活习惯也是乳腺癌的重要诱因。

乳腺癌的发展过程通常分为几个阶段。早期，癌细胞可能仅局限于乳腺的导管或小叶中，称为原位癌（如导管内癌）。如果不及治疗，癌细胞可能扩散到周围组织，形成浸润性乳腺癌，最终可能转移到淋巴结或其他器官。

乳腺癌化疗的真相

化疗是通过使用药物来杀死癌细胞或阻止其生长的一种治疗方式。许多人对化疗产生误解，认为它是一种“绝望的治疗”，实际上，化疗的目的在于缩小肿瘤、控制病情，甚至治愈癌症。现代化疗药物在不断改进，副作用也在逐渐减少。虽然化疗确实可能带来一些副作用，如恶心、脱发等，但医生会根据患者的具体情况进行个体化治疗，使用

相应的药物和剂量，尽量降低副作用的发生。

预防乳腺癌的有效措施

面对乳腺癌的威胁，预防显得尤为重要。虽然不能完全避免乳腺癌的发生，但通过改变生活方式，可以大大降低风险。

健康饮食 均衡的饮食对预防乳腺癌至关重要。建议多摄入富含纤维的食物，如全谷物、蔬菜和水果，减少红肉和加工肉类的摄入。研究表明，地中海饮食（富含鱼类、橄榄油、坚果等）有助于降低乳腺癌风险。

适量运动 定期的身体活动不仅有助于维持健康的体重，还能降低乳腺癌的风险。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。

控制体重 肥胖是乳腺癌的重要风险因素之一，尤其是在绝经后女性中。因此，保持健康的体重，避免超重或肥胖，能够有效降低乳腺癌的风险。

定期检查 早期发现是预防和治理乳腺癌的关键。建议女性在30岁后定期进行乳腺自检，并根据医生的建议进行乳腺X线检查（乳腺钼靶摄影），尤其是有家族史的女性应更加重视。

健康生活方式 戒烟限酒，保持良好的心理状态，减少压力，这些都有助于降低乳腺癌的风险。

乳腺癌的发生与多种因素密切相关，而化疗作为一种重要的治疗手段，其真相与误解需要我们理性看待。通过健康的生活方式和定期的健康检查，我们可以在一定程度上预防乳腺癌的发生。面对疾病的威胁，我们要勇敢、积极地去面对，借助科学的力量，维护自己的健康。希望每位女性都能关注自身健康，走出乳腺癌的阴影，享受美好的生活。

抓住重症创伤急救护理的“黄金30分钟”

▲ 广东省清远市第二人民医院（清远市清新区人民医院） 陈燕君

在生活中，我们可能会遇到各种各样的突发状况，其中重症创伤是极为紧急和危险的一种。当不幸遭遇重症创伤时，每一分每一秒都至关重要，而“黄金30分钟”正是急救护理中的关键时间窗口。那么，在这宝贵的30分钟内，急救护理的关键是什么呢？本文将为您详细解答。

认识“黄金30分钟”

在医学界，有一个被广泛认可的概念，那就是重症创伤的急救“黄金时间”。这个时间窗口对于患者的生存率至关重要。据研究，创伤病人死亡有三个峰值：第一个峰值是创伤后数秒至数分钟，占外伤死亡的50%；第二个峰值是创伤后数分钟至数小时，占外伤死亡的30%；第三个峰值是创伤后数周，占外伤死亡的20%。而“黄金30分钟”正是针对第二个死亡峰值提出的，它强调在创伤发生后的30分钟内，采取迅速、有效的急救措施，可以显著提高患者的生存率。

“黄金30分钟”内急救护理的关键

确保安全，快速响应 当发现有人遭受重症创伤时，首先要确保自己和伤者的安全。例如，在交通事故现场，应设置警示标志，防止二次伤害。其次，要立即开始急救，争分夺秒。拨打120急救电话，清晰说明地点、伤者情况和已采取的急救措施，为专业医疗人员的到来争取时间。

检查伤情，优先处理危及生命的问题。在“黄金30分钟”内，要快速查看伤者情况，判断伤情严重程度。优先处理危及生命的状况，如心跳呼吸骤停、大出血、严重休克等。①心跳呼吸骤停：应立即进行心肺复苏（CPR）。按压位置为胸骨中下段，按压深度为5~6厘米，按压频率为100~120次/分钟，按压与人工呼吸比例为30:2。②大出血：要迅速判断出血部位和出血量，并采取相应的止血措施。对于较小伤口的出血，可采用加压包扎止血；对于较大动脉出血，可

采用指压止血法，或在伤口近心端使用止血带（注意记录使用时间，每隔15~20分钟松开一次）。③休克：应在30分钟内采取有效干预措施，如液体复苏，以提高组织灌注量，改善器官缺氧、缺血情况。

保持呼吸道通畅 确保伤者呼吸道无阻塞，避免窒息。如果患者有呕吐物或血块堵塞呼吸道，应迅速将其清除。对于昏迷或意识不清的患者，应将其头部偏向一侧，防止呕吐物或分泌物误入气道。必要时，应进行气管插管或气管切开手术，以建立人工通气途径。

固定骨折部位 对于骨折患者来说，固定骨折部位也是非常重要的。因为骨折部位如果不固定，可能会导致骨折端移位或刺破周围的血管和神经，从而加重患者的伤势。在急救现场，可以就地取材，用木板、树枝等固定骨折部位。固定时要注意固定范围应包括骨折部位上下两个关节，固定要牢固，但不能过紧。

迅速转运至专业医院 在完成初步的急救措施后，要尽快将患者转运到专业医院进行进一步治疗。在转运过程中，要保持患者的平稳和舒适，避免剧烈颠簸和碰撞。同时，要密切观察患者的生命体征和病情变化，以便及时发现并处理新的问题。

重症创伤是一种可能危及患者生命的紧急情况。在“黄金30分钟”内，采取迅速、有效的急救护理措施，对于提高患者的生存率至关重要。因此，我们应该加强安全意识，学习并掌握基本的急救知识和技能，以便在关键时刻能够自救或互救。同时，也要提醒身边的人，共同提高应对重症创伤的能力。

