

谈谈肿瘤病人的营养护理

▲商丘市第一人民医院 刘庆玲

肿瘤病人大多存在着营养不良的情况，就算为他们烹饪喜欢的美食依旧无法改变摄入不足的问题。长时间的营养不足就会导致肿瘤病人形体消瘦、体重下降、精神萎靡不振。如果不改善肿瘤患者的营养状态，做好肿瘤患者的营养护理，就不能提高其身体免疫力，导致病情治疗也会受到影响。

肿瘤患者应该从何时开始进行营养护理？

肿瘤专家一致建议肿瘤病人的营养护理应该贯穿整个过程。从患者被诊断肿瘤病情的那天起，直到患者康复出院，都要对患者进行全面的营养护理。保证患者的身体情况可以接受治疗强度，不会引起病情恶化。

接受治疗前 在肿瘤患者接受治疗之前，需要通过营养护理来维持或者改善患者的身体情况，确保患者能够耐受住因治疗导致的

负面反应和并发症，保证治疗可以顺利地进展，不会耽误治疗计划的进行。

接受治疗过程中 肿瘤患者在进行手术之后会导致身体衰弱，需要摄入更多的营养和能量来恢复身体，抵抗肿瘤。但是肿瘤患者经常会因为治疗的副作用出现呕吐、腹泻、恶心的情况，无法有效摄入营养能量。因此一旦患者出现这种情况，就需要做出营养干预，进行有效的营养护理。

治疗结束康复过程中 在治疗结束以后，营养护理也不能停止，需要帮助患者维持健康饮食，保持好身体的营养状态，降低肿瘤的复发。这个时期尤其需要补充适量的蛋白质来修复创伤组织，增强身体免疫力，因此营养护理在治疗结束后的康复过程中同样重要。

在营养摄入方面有什么需要注意的吗？

如果患者的肠胃有一些问题，例如恶心

干呕，就需要及时联系医生进行营养护理方案的调节。

如果肿瘤病人的心肺功能和肾功能有问题，要注意营养护理内容，以防摄入液体过多。

肿瘤患者是不要摄入酒精和含酒精的任何东西，同时少食用一些腌制、煎炸和烧烤的动物性食物。

根据医生的嘱托进行矿物质或者是维生素的补充，严禁自己购买营养品。

针对肥胖的肿瘤患者，要注意蛋白质的摄入。在身体允许的情况下减少摄入蛋白质，并坚持进行运动。

肿瘤病人的具体营养护理

肿瘤病人的饮食形式分为普通饮食、软饮食、半流质和流质。饮食的形式是根据患者的身体状况决定的，一般肿瘤病人的营养护理和正常的饮食是差不多的，但个别肿瘤患者是需要严谨的营养护理才能保证营养的

摄入。肿瘤病人的营养护理大概分为以下几个方面：

（1）保持充足的热量、蛋白质和维生素，可食用蛋白含量多的牛奶、鸡蛋、鱼类等，食用含糖丰富的米面等补充热量，多食用维生素丰富的水果和蔬菜。

（2）矿物质中硒和钼都有着抗肿瘤抗癌的作用，含硒的食品包括蘑菇、大葱、玉米等，含钼的食品有黄豆、扁豆、胡萝卜等。摄取适量的脂肪和植物油，能够有效促进维生素的吸收，并且可以补充热量。

（3）做好饮食搭配，避免食用不易消化的食物，注意菜肴的色、香、味调配，多食用西红柿、山楂、红枣这一类开胃

的食物。（4）改进饮食习惯，不食用霉菌、毒素污染或者是烧焦、烟熏、腌制及高盐食品。另外在进食时注意情绪，避免负面情绪进食。

放射治疗你应该知道的那些事

▲濮阳市清丰县中医院 鲁慧静



瘤细胞。包括鼻咽癌、头颈癌、口腔癌、食管癌、早期肺癌等癌症。

辅助性放疗 主要用于肿瘤手术前后。在手术前进行放疗，可使肿瘤体积缩小，降低手术切除难度；手术后进行放疗，可以清除手术无法完全切除，或者剩余的肿瘤细胞。

姑息性放疗 对于无法根治，其他方法也不能起效的肿瘤患者采用姑息

性放疗，可以减轻患者痛苦、控制病灶、延长生命。如：（1）上腔静脉的肿瘤会导致面部肿胀，放疗可以缩小肿瘤；（2）气、食管的肿瘤会使患者呼吸和进食困难，放疗可以有效改善患者这类症状。

放射治疗后应该注意什么？

（1）不良反应。放射在杀灭肿瘤细胞的同时，会对照射范围的正常组织细胞造成损害，导致一些不良反应，如皮肤损伤、恶心呕吐、发热、食欲不振、疲乏、脱发等症状。出现不良反应可以在医生建议下采用服用药物、补充营养等方式缓解。

（2）合理饮食。患者应该调整自己的饮食结构，饮食应清淡易消化。多吃高热量、高蛋白、高维生素类食物，可以降低放疗并发症的发生几率，促进身体康复。

（3）禁烟酒。烟酒会增加内脏负担，不利于康复。

（4）进行适量运动，提高自身免疫力，有利于康复。

（5）预防感染，保护照射区域皮肤，减少对皮肤的刺激。放疗后会让机体抵抗力下降，要注意个人卫生，避免感染。

（6）不能熬夜，注意休息，避免过度劳累。放射治疗不但要注意以上事项，患者还要保持积极的心态配合治疗，遵守医嘱，按时复查，顺利完成治疗方案。

得了肺癌，饮食该怎么吃？

▲黄河科技学院附属医院 苏静

肺癌是最常见的恶性肿瘤之一，近年来，肺癌患病率急剧上升。因为肺癌在初期没有什么明显症状，等到发现的时候已经无法通过手术切除，所以化学治疗和放射治疗是肺癌患者最常见的治疗方式。但是放化疗会破坏患者的消化系统，引起术后不良反应，造成患者恶心、呕吐、腹泻、吞咽困难等，影响患者营养物质的摄入，造成患者体重减轻，甚至营养不良。肺癌患者的热量需求比正常人高了很多，如果营养摄入不够，很可能造成病情恶化，因此，肺癌患者的饮食问题就成了患者和家属都非常关心的问题。

肺癌患者饮食有什么禁忌？

（1）忌食辛辣、刺激性食物，这类食物会刺激气管，损伤黏膜，造成气道局部充血、水肿，引起咳嗽，甚至气管黏膜破裂，加重病情。

（2）忌吸烟和饮酒，烟雾中含多种致癌物质，吸烟会破坏肺功能，而饮酒会导致人体抵抗力下降，而且酒精还会加快肿瘤增长速度。

（3）忌食烟熏、烧烤食物，这类加工度过高的食物中都含有大量致癌物质，如苯并芘。同样，腌制食物在制作过程中容易发生变质，产生霉菌以及亚硝酸，吃了后会使肿瘤恶化，肺癌患者应该避免吃这类食物。

肺癌患者吃什么补充营养？

蛋白质 肺癌患者本身免疫力比正常人会有一个较为明显的下降，增加免疫力往往是后续治疗肺癌的一个重要方法。在日常生活里，应积极摄入一些含蛋白质较高的食物，如牛奶、鸡蛋以及鱼肉等，鱼肉中蛋白质含量在食物中较高，且本身容易消化，所以在没有明显忌口或者不适的情况下，增加鱼肉的摄入往往可

以达到较好的补充蛋白质的作用。

维生素 肺癌患者可以多吃一些新鲜的水果和蔬菜，因为新鲜的蔬菜和水果中含有类胡萝卜素这样的物质，它能够降低肺癌的风险，苹果里面有黄酮类的化合物，有助于预防肺癌的发生。另外，一些蔬菜和瓜果中，比如茄子、紫包心菜或者桑葚，它们中有一种天然的色素：花青素，花青素也可以抑制癌细胞的生长。肺癌患者要注意补充维生素E和维生素A，它们作为一种抗氧化剂，可以阻止癌细胞的生长，增强机体的免疫力。

脂肪 除了可以储存能量之外，肺癌患者的肺部组织一般会形成纤维化，适当的脂肪可以缓解这个问题，另外，在消化吸收过程中，脂肪还能帮助脂溶性维生素的吸收，同时也是许多维持正常生理功能的激素主要成分。

总而言之，对于肺癌患者，无论是术前还是术后或是其他的治疗状态，增进食欲、加强营养对肺癌病人的康复都十分重要。日常生活中要注意营养合理，食物尽量做到多样化，多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物以及新鲜水果、蔬菜，主食粗细粮搭配，以保证营养平衡。

