



本期达医:任秀红

三分治疗、七分护理,对恶性肿瘤患者来说,出院后的日常护理在抗癌过程中发挥着重要作用。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)肿瘤微创科一区护士长任秀红提醒,随着大家平均寿命的增加,肿瘤发生增多,长期带瘤生存的患者也越来越多,加强肿瘤患者的日常护理,关心他们的衣食住行,从心理、饮食和运动等方面多给予帮助,有助于提高患者的生活质量,增强他们战胜疾病的信心。

## 肿瘤患者24小时养生表

序号	时间	生活
01	7:00-7:30	起床
02	8:00	吃早餐
03	10:00-11:00	适当活动,吃点水果
04	12:00	午餐
05	13:00-13:30	午休
06	15:00-16:00	休闲娱乐
07	18:00	晚餐
08	19:00	散步
09	20:00	陪陪家人
10	21:00	洗澡、泡脚
11	22:00	上床睡觉

肿瘤患者,三分治疗  
七分护理……

# 少吃点能饿死癌细胞? 肿瘤患者康复,要避开误区科学护理

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

## 关注肿瘤治疗 更要注意患者的“心病”

很多患者听到确诊恶性肿瘤的消息后,都会产生恐惧、怀疑、抑郁、焦虑、沮丧的情绪。大量研究数据表明,患者的情绪心理状态,会真实影响到肿瘤治疗效果和生存质量。

“对肿瘤患者来说,产生悲观情绪是对这种痛苦生活体验的正常反应。”任秀红告诉记者,几乎每位肿瘤患者都会经历这些心理过程,一开始很难接受自己患病的现实,接下来是对治疗持有怀疑态度,出现很多顾虑和迷惑,此时患者的心理问题又会带来很多负面影响,比如降低治疗依从性和治疗效果等。

“家属的关心和关爱对生病的亲人来说更是主心骨和靠山。”任秀红说,家属要注意倾听患者诉说,稳定患者情绪,为其加强营养,给予不嫌弃不抛弃的陪伴,帮助患者树立坚定的信念,让患者知道,家庭是他们的坚强后盾,打消所有顾虑,一心一意治病,积极配合治疗,对健康恢复非常关键。

## “饿死”癌细胞 并不是减少进食

任秀红介绍,对于肿瘤患者,除了心理护理外,生活中还应该注意合理饮食、运动和养成良好的作息习惯。其中,食物是人体能量的来源,适度加强营养,可以提供抗病能量。

“肿瘤患者及家属常常会问到饮食和

营养相关的问题,也有人会关心,少吃一点会不会把肿瘤‘饿死’?这是一个严重的误区。”任秀红解释说,肿瘤细胞的生长是靠血液循环来输入营养物质的,通过介入手术,在精准CT、B超等影像学的引导下,找到肿瘤供应营养的血管,打入一些特殊药物来阻断肿瘤的血管,从而阻断肿瘤细胞的营养供应,控制肿瘤生长。

这是一种手术干预,而非肿瘤患者减少进食或者不进食。肿瘤细胞在生长过程中会消耗机体大量的能量,肿瘤细胞并不会因为机体不摄入营养就会停止生长,所以不吃饭或少吃饭,非但不能饿死肿瘤细胞,相反,患者可能因为营养不良加重病情或者失去生命。

## 对抗化疗引起的恶心呕吐 不能只靠“忍”

在对抗恶性肿瘤的漫漫长路上,化疗是一种传统且被临床验证的有效手段,然而,化疗带来的不良反应又很普遍,恶心呕吐就是最常见的一种。

“大约70%~80%接受化疗的患者会出现恶心呕吐,10%~40%的患者会出现期待性恶心呕吐。”任秀红说,对于化疗的患者,可以选择恰当的止吐药物和剂量预防性给药。

化疗时间可以选择在睡前,由于夜间大脑皮质自主神经进入抑制状态,对外界反应减弱,恶心呕吐反应会相对减轻。也有医生建议患者进食平常半量食物或进餐2小后进行化疗,此时胃酸分泌少,食物反流概率降低,恶心呕吐也会减轻。

在患者呕吐时,应采取侧卧位防止窒息,轻拍背部有利于呕吐物排出。在饮食方面要做到种类多样、营养丰富清淡易

消化,避免一些容易引起呕吐的食物,如奶酪、香蕉、核桃、茄子等,少食多餐,化疗前吃一点饼干或烤面包等干且温和的食物,限制餐前餐后1小时的饮水量,可以多吃薄荷类食物及凉食等。

## 运动是肿瘤患者 康复的重要因素

“在综合治疗的基础上,体育锻炼可以进一步降低肿瘤的复发率和死亡率,提高患者的生存率和生存质量。”任秀红指出,患者经过临床综合治疗,体力状态好转以后,就可以参加适当的体育活动。

有氧运动能使人吸收比平常多几倍至几十倍的氧气,增加肠胃蠕动,使人感到愉悦,心情舒畅,减轻疾病带来的不适,在活动中可以获得乐趣,还可以进一步降低肿瘤的复发率,提高患者的生存质量。

当然,对于恶性肿瘤患者来说,要注意运动强度、运动量和时间,不能过度。“首先推荐的运动方式是散步。”任秀红说,癌症患者不宜参加剧烈运动,原则上应该选择低强度、持续时间较长的运动,稍微出汗,要循序渐进,持之以恒。

任秀红提醒,很多癌症患者会出现疲乏的状态,常由癌症本身和手术、放疗、化疗、生物治疗以及心理社会因素引起,被认为是肿瘤患者持续时间最长的伴随症状。对患者来说,除了必要的身心支持、营养和作息保证,也鼓励进行适当的有氧运动。“过多的休息反而不利于疲乏的缓解,每天进行有规律、低强度的体育锻炼,坚持时间越长,疲乏程度就越低。”

任秀红说,可以结合患者实际情况,选择步行、做操、打太极拳、上下楼梯、骑自行车等运动。

# 食疗控血糖,中医教你一招

木耳3片、鸡蛋1个。

每天早上将1枚鸡蛋略加些水,搅成浆,加入黑木耳和核桃,隔水蒸5—10分钟(微波炉高火只需转2分钟),一般不加任何调料,如果口感不好就略加些盐,空腹吃下即可。每日早上吃,并合理运动。

糖尿病患者常有蛋白合成障碍,进而影响免疫功能,造成胰岛功能损伤。鸡蛋可提供优质蛋白,兼有稳定血糖的作用;核桃所含的微量元素和不饱和脂肪酸具有降血脂、保护血管的作用,可用于治疗非胰岛素依赖型糖尿病;木耳含有丰富的植物胶原,可吸附糖原,防止血糖升高,三者协同作用有降糖效果。

不过,尽管鸡蛋、核桃仁、黑木耳三者都具有补养作用,但降糖效果一般。

郎秀秀建议,糖尿病患者一经确诊,应终生治疗,建议在医生指导下,采用饮食、运动、药物相结合的方法,以免因血糖波动,加速并发症的发生。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

糖尿病,古称消渴。济南市民族医院主治医师郎秀秀介绍,该病病机在于阴津亏损、燥热偏盛,以阴虚为本,燥热为标。食疗方应根据患者的阴阳虚实辨证不同而有所变化。

郎秀秀为大家列举了一个食疗方,具体如下:核桃2个(核桃肉需要4瓣的量)、黑

## 百家讲坛征文

为了宣传中医药文化,同时挖掘我省优秀中医医生、机构,齐鲁晚报·齐鲁壹点启动《中医百家讲坛》暨中医科普大赛,前两届活动吸引了180余名中医医生参与,他们通过中医科普短文或短视频作品,从中医角度生动有趣地讲述了中医保健理念及生活小妙招等。在齐鲁晚报·齐鲁壹点App、微博微信等平台推送后,收获了400余万人次点击关注。

2021年,齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》栏目启动,继续邀您开讲中医健康科普。科普文章要求字数在1500字以内,内容为原创;短视频MP4格式,大小不超过20M,分辨率不低于720p,时长2分钟以内。作品发至微信号“337170880”。



扫码看更多中医科普

## ◎生活课堂

### 饭菜要趁热放冰箱

研究发现:4℃~60℃的温度下细菌最活跃,所以在室温下放得越久,细菌滋生越多,安全隐患就越大。尤其是夏天,细菌滋生速度更快。所以饭菜要趁热放冰箱,减少细菌滋生的时间。

饭菜放冰箱的正确做法是尽快+密封:不要超过2小时;如果室温超过32℃,最好不超过1小时。用保鲜盒、保鲜膜等密封,防止食物串味儿,减少水分蒸发,避免交叉感染等。

### 腰酸背痛,试试这个动作

首先一起做个自测:平躺在垫子上,双腿伸直,然后单侧腿抬高;抬高的时候注意髋关节要稳定。正常人可以抬高到60度—90度的高度,如果抬高到60度以上就出现疼痛了,说明有可能是腰椎间盘的受压。

推荐一个初级的缓解腰痛方法,抱膝滚腰法:躺在垫子上,双手抱住膝盖,像摇椅一样摇动自己的身体,锻炼腰背力量的同时,也能缓解腰背疼痛。

### 这些小偏方治脚气

1.患有脚气、脚癣,可连续用生大蒜擦磨。

2.用食醋将雪花膏调成糊状,涂于患处,随配随用。

3.用茄子根和盐煮的水洗脚,即可治好脚气病。

4.脚癣犯了,可先将患脚洗净,揩干,再用风油精搽患处,每天1~2次。

5.犯有多年的脚气,可涂搽牙膏。

6.绿茶含有鞣酸,具有抑菌作用,尤其对丝状菌有特效。

7.取麦饭石1000克,加开水2000克浸泡,每天用此水擦洗脚气或痤疮、湿疹、痱子等疾患处。

8.冰硼散3支、六一散1包拌匀,晚上将脚洗净擦干后,用药干搽患处。

### 脂肪粒是因眼霜营养过剩?

有人说,眼睛长脂肪粒,是因为擦在眼部的护肤品营养太多,看似有道理,然而脂肪粒这个锅,眼霜可不背。

脂肪粒是粟丘疹的俗称,内部聚集了角质化的残留物,这并不是眼霜成分有问题,只是因为眼部皮肤比脸部其他部分薄,角蛋白更容易堆积。脂肪粒的产生其实跟皮肤的厚度有关。

已经形成的脂肪粒如何去除?新陈代谢自愈:人体有新陈代谢功能,角蛋白会通过自然代谢排出体外。针刺刮除:如果脂肪粒超过1年还没消退,可以去医疗机构,让专业人士使用刮除的方法去掉。防止脂肪粒,要注意防晒并适度去角质。一定要避开激素类护肤品,可以考虑偏水润一点的眼霜。

### 正确喝水也能变瘦

#### 关键1:饭前半小时喝水。

#### 关键2:一次性喝两杯水共500毫升。

吃饭前,两杯水,500毫升,一口闷,先把自己灌个水饱,记得不要去上厕所,这样可以帮助你憋足饱腹感。而且喝水对大脑皮层产生影响,能降低食欲。如果每餐前都通过喝水来抑制食欲,一天最多可少吃225千卡热量。

#### 关键3:喝20℃左右的常温水或冰水。

饭前喝水的习惯,能使身体代谢率有效提高30%,并且维持30~40分钟。

关键4:喝水代替含糖饮料。假设一个人每天都喝一瓶冰红茶,每瓶200千卡;如果用白开水代替,一周下来就减少了1400千卡热量摄入。

关键5:有压力时要喝水。研究发现,人在紧张压力状态下,容易促进脂肪合成,俗称压力肥;而充足的饮水,能够提升积极的情绪,减少压力。有人一有压力就只是狂喝水,是好习惯;另一些人觉得有压力就一定要吃吃吃。正确应对压力,才能帮助减肥。

关键6:睡前少喝水。如果你不想第二天早起水肿,睡前尽量少喝水。此外喝水太多会起夜,也会让你的睡眠大打折扣。

小健