

本期专家

曾普华 湖南省中医药研究院附属医院/湖南中医药大学附属中西医结合医院中医肿瘤防治中心肿瘤二科主任。中西医结合肿瘤专业临床医学博士，全国中医传承博士后，硕士研究生导师。擅长对肺癌、肝癌、食管癌、胃肠肿瘤、乳腺癌、淋巴瘤、宫颈癌及卵巢癌等常见恶性肿瘤、肝病和肺病的中医药调治、术后抗复发和转移、放化疗的减毒增效及规范化疗、生物靶向治疗和微创介入治疗等综合治疗及个体化治疗。

抗癌， 加强营养是基础

□ 湖南省中医药研究院附属医院
肿瘤科主任、副教授 曾普华

研究发现，癌症患者增加营养会助长癌细胞的生长、扩散，增加转移的机会，这就使肿瘤的营养治疗处于一个两难的境地，但是经过反复权衡，科学家们最终认为营养治疗还是肿瘤治疗的一个重要方面，是其他治疗如手术、化疗、放疗等的基础。在目前我国普遍重视其他治疗方法，轻视营养治疗的现实情况下，应该将肿瘤患者的营养治疗与抗肿瘤治疗放在同样重要的地位。



争营养，正常细胞斗不过肿瘤细胞

肿瘤细胞是一种迅速扩张、生长的细胞，需要大量的营养物质，肿瘤细胞必然与正常组织争夺营养，而且在这场争夺战中，正常细胞永远是失

败者。所以，不进行营养治疗，受损的往往首先是正常细胞、组织、器官。癌症患者同正常人一样，如不增加营养就会造成营养不良。据国外研究调查，营养不良引发癌症死亡者占90%，因营养不良引起癌症合并症的占70%~80%。因为营养不良时，人体的免疫力就会下降，严重影响患者的康复。

>> 链接

保健补品需正确对待

我国人民比较重视补品和营养保健品，其实，没有确切的证据证明其能杀伤肿瘤细胞，其主要作用就是增强体质和免疫功能，抑制肿瘤生长。因此，在选用补品时，应该把握以下几点：（1）饮食应放在第一位，补品是次要的；（2）不宜“大补”。数种补品一起使用，或每日大剂量使用，不但起不到好的作用，反而导致相反作用；（3）不要相信有哪一种补品有治疗肿瘤的作用。它们永远是辅助治疗手段。

合理营养，可提高治疗效果

癌症患者在治疗期间，配合科学的营养调理可提高治疗效果，可以说营养疗法

使机体受益大于肿瘤受益。因为适当的营养治疗既可改善患者的营养状况,使患者的免疫能力、抗癌能力增强,提高生活质量,又能提高肿瘤患者对手术治疗的耐受性,减少或避免手术后的感染,使伤口能够如期愈合,提高肿瘤患者对放疗或化疗的耐受能力,减轻其毒副反应。

>> 链接

防癌12条忠告

日本国立癌症研究所拟出12条忠告:(1)饮食应注意口味和营养兼顾。(2)克服挑食、偏食,不长期服用同一药物。(3)美味佳肴不过量,做到饮食适度。(4)不饮用烈性酒,避免饮过量酒。(5)不吸烟,吸烟者应戒烟。(6)适量摄入维生素A、C、E和食物纤维。(7)注意少吃过咸或过热的食品。(8)不吃烧焦的食物,尤其是烧焦的鱼、肉。(9)不吃霉坏的食物。(10)避免过度曝晒日光。(11)节制性生活,避免劳累过度。(12)保持居室空气流通,注意身体清洁。

手术期间的营养调理

外科手术是治疗肿瘤的一种常用方法,但是同时必须认识到,外科手术在治疗疾病的同时,也给机体造成创伤。术前如果改善机体的营养状况,能增加机体的抵抗力和对手术的耐受力,减少术后并发症和感染,促进伤口愈合。术后有效的营养供给对机体早日康复有积极的作用。

如果是非胃肠手术,手术前患者饮食以低脂肪、高蛋白质、高维生素和矿物质为主。选择富含优质蛋白质的鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品以及富含维生素和矿物质的新鲜水果蔬菜。胃肠道手术的患者术前2~3天起给予少渣半流质饮食。术前1天给予流质饮食,或者在术前5天开始给予要素膳(含有人体必需的各种营养素,经复水后可形成溶液或较稳定的悬浮液。由于营养素齐全,每日摄食一定量,可满足推荐膳食供应量。不需消化或经轻微水解即可在小肠上端吸收。所以名为要素膳。可供口服或管饲之用)。患者手术后,当患者可以进食后,饮食量可根据身体情况逐渐增多,由流质逐渐过渡到半流质、软食和普食。

化疗时的营养支持

化疗是肿瘤治疗的一个有效手段,但几乎所有的化疗药物都会引起患者不同程度的食欲不振、恶心、呕吐等,从而影响患者的营养状况。合理的饮食能预防和减少因治疗带来的体重减轻和营养不良。研究发现,某些抗氧化营养素可以减轻化疗引起的不良反应,所以应该多补充抗氧化营养素,例如维生素A、C、E,β-胡萝卜素,富含微量元素锌和硒的食物。研究发现,补充营养素后24小时各种营养素可以达到最大血液浓度,所以补充营养素后24小时是化疗的最适宜期。

化疗患者的膳食营养应针对化疗的不良反应进

行。化疗的不良反应主要表现在全身反应、消化道反应、骨髓抑制等多方面。化疗患者的饮食宜清淡、富营养、易消化,可进食少渣半流质或少渣软饭食,忌油腻、难消化的食品。为防止或减轻骨髓抑制引起的白细胞、血小板等的下降,宜多食动物血和肉等,烹制上以煮、炖、蒸等方法为佳,可以选择含铁质较多的食品,如动物内脏、蛋黄、瘦肉等,以纠正肿瘤患者的缺铁性贫血。菌类中的香菇、蘑菇、猴头菇、木耳之类食品,已被发现其中富含多糖类,对提高人体的细胞免疫功能有很大帮助。

放疗时的膳食营养

患者在放疗期间往往出现口干、咽痛、恶心厌食、鼻咽干燥、尿黄尿少等症状,尤其是颌面部或咽部的恶性肿瘤,放疗反应较重,还可引起口腔、咽喉、食道等处的放射性炎症。因此要根据临床症状的不同处理饮食上的有关问题。放疗反应严重,胃口不好、吞咽疼痛、口腔有溃疡者,宜选用半流饮食或管饲营养支持。为刺激食欲,可稍稍多放点食盐以缓和口中乏味的感觉,肉类可划细或炖烂,蔬菜或水果若无法咽下可以榨汁。忌狗肉、羊肉、葱、姜等热性食品和辛辣刺激食品。头颈部放疗的患者,以汤水较多、细软、清单的食物为主。如果吞咽困难,可以吃一些冷食来缓解,多喝水。腹部放疗的患者,饮食宜细软,多选择容易消化的食物,多喝水,少量多餐。少吃牛奶、甜食和蜂蜜,以防肠道不适。放疗后宜选择高蛋白、高热量的饮食以补充因治疗而损耗的能量。多选择瘦肉、鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆腐等含优质蛋白丰富的食物。■