



食管癌患者 化疗期的饮食与营养

熊竹娟



化疗是治疗食管癌的重要手段,但可引起患者恶心、呕吐、食欲下降、厌油、腹胀、腹泻等,特别是食管癌化疗同步时,不良反应更加明显,还可能合并吞咽疼痛、梗阻,从而进一步影响患者进食,造成营养不良、体重下降等。下面,我们来讲讲食管癌患者化疗期间营养基本原则。

1. 化疗期间尽量避免空腹接受化疗,可在化疗前1~2小时少量进食,恶心、呕吐症状明显时,不强行进食。
2. 少量多餐,定时加餐,以高能量、高蛋白食物为主。主食可选择面条、软面包、软米饭等,蛋白质可考虑鸡蛋、牛奶、鱼、鸡鸭肉、瘦肉、豆腐等优质蛋白。如有梗阻感或疼痛,可将食物通过搅拌、捣碎等方式制作成糊状,更易于吞咽。
3. 吃清淡易消化的食物,如软面条、米粥、豆腐等(除非患者胃肠道反应剧烈,否则不需要顿顿喝粥),粗杂粮不适合化疗期间伴胃肠道不适时吃。
4. 避免油腻、产气的食物。
5. 烹饪方式不局限于炖,可清蒸、水煮、凉拌等。
6. 食欲不佳时可尝试山楂、泡菜等开胃的食物。

7. 鼓励进食膳食纤维丰富的蔬菜及水果,可改善便秘;如有吞咽梗阻的患者则需谨慎进食,防止梗阻加重。
8. 多饮水,适当运动、按摩腹部可促进食欲、改善腹胀、便秘等。
9. 腹泻的患者进食少渣、易消化吸收的食物,避免产气、粗糙、刺激的食物,如韭菜、牛奶、蒜、辣椒等。腹泻严重时可能需要禁食。
10. 吞咽疼痛时,可以吃流食或者半流食,如牛



奶、鸡蛋羹、米粥、果蔬汁、匀浆膳、口服肠内营养补充剂等,避免过冷、过热、酸辣等刺激性食物。

11. 进食不足可口服肠内营养补充剂(请在营养师指导下服用)。

必要的药物治疗以外,饮食注意事项请参考本报2018年4月11、18日刊登的《食管癌患者的饮食与营养》中“化疗后骨髓抑制期”的相关内容。

另外,治疗前后患者都应每周监测体重、定期复查血常规及生化等,并在营养门诊定期进行随访,根据营养情况进行饮食方案的调整,将有助于患者营养的尽快改善。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心副主任医师)



“3类”人群 不宜多吃月饼

出现血尿 切不可掉以轻心

王培禄



本报上周刊登的“这些因素易导致膀胱癌发生”一文介绍了可能引起膀胱癌的高危因素,如果有与这些因素相关的生活习惯(如吸烟、滥用含非那西汀成分的解热镇痛药)、工作环境及工作性质的人群,尤其年龄又在40岁以上的人群,当出现肉眼血尿或体检时尿潜血阳性时,一定要提高警惕。不要因为血尿时不痛、血尿持续时间短、血尿自己消失或因工作、生活忙而忽视这个信号。

膀胱癌常见临床表现有,早期出现肉眼血尿,一般无疼痛表现;还有部分早期膀胱癌患者自觉排尿颜色正常,但体检尿常规时常常发现显微镜下血尿。但血尿的严重程度和肿瘤病情不成正关系,有些病人血尿很严重,但检查时发现肿瘤体积尚小,病情属早期;也有部分病人平时未出现血尿表现,一检查就发现肿瘤体积大、病情已属晚期。血尿常为间歇性,多饮水或服药后肉眼血尿常能消失,但反复发作。

如肿瘤合并感染、坏死,或肿瘤位于膀胱三角区、膀胱颈口时,就会出现尿频、尿急、尿痛等表现。肿瘤体积较大时可能堵塞膀胱出口,引起排尿不尽、排尿困难,甚或出现小便完全不能排出(尿潴留)。还有部分肿瘤长在输尿管膀胱开口周围,堵塞输尿管开口后引起肾脏积水,出现腰痛、肾功能损害。后期肿瘤发生局部或者远处全身转移,还会引起疼痛、衰竭等症状。所以,如果出现同患膀胱炎的尿频、尿急、尿痛及肉眼血尿等膀胱刺激症状时,千万不要认为是单纯的膀胱炎,自己买点药吃控制症状就算了,一定要到专业的泌尿外科医院做进一步检查。

虽然引起血尿的疾病很多,但血尿是可能患膀胱肿瘤的一个早期危险信号,所以我们一定要重视血尿表现,不管是肉眼血尿,或者是体检发现的镜下血尿,我们都要去寻找发生血尿的原因,去针对性的检查及处理,避免病情进展。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

遗失声明

兹有刘本泽所持有的《集体土地使用证》,证号:洪集用(2009)字第2757号,批准按用农村宅基地面积为286.00平方米,宗地座落于:洪雅县柳江镇凤凰村1组。因保管不善,不慎遗失。由本人登报声明,该土地使用证向其他单位和个人抵押、未向银行贷款、转让或作其他用途,自登报之日起三十日内无异议的,该《集体土地使用证》作废,并重新申请办理《集体土地使用证》补登记。因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任,概由本人负责。

声明人:刘本泽
2018年9月12日

注销公告

成都龙之涎商贸有限公司(统一社会信用代码:91510100342991959D)经公司董事会决议决定注销,请公司债权债务人在本公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,逾期按相关规定处理。特此公告。

成都龙之涎商贸有限公司
2018年9月12日

遗失公告

双流海星私房菜馆食品经营许可证(许可证编号:JY25101160037493)、营业执照正本(统一社会信用代码:92510122MA6CM6NM12)遗失作废,特此公告。

2018年9月12日

注销公告

成都文伦科技有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61REPQ6X)经股东会决议决定注销公司,请公司相关债权债务人在本公告见报之日起45日内向公司申报债权债务,逾期按相关规定处理。特此公告。

成都文伦科技有限公司
2018年9月12日

遗失公告

张昊(身份证号:513321199602040010)电子科技大学成都学院报到证(证书编号:136651201706002592,专业:航空服务,三年制专科学习,2017年毕业)遗失,特此公告。

2018年9月12日

科技前沿
KE JI QIAN YAN

国外企业研发“声学路面”可降低电动车碰撞风险

西媒近日称,电动汽车发动机噪音较少,因此在通过时不易被附近行人察觉。西班牙阿坎特一家企业正在研发一种“声学路面”,这种路面可通过制造噪音来降低电动汽车引发的碰撞风险。

据埃菲社近日报道,在西班牙工业技术发展和欧洲区域发展基金的赞助下,西班牙马丁内斯混凝土建筑公司(CHM)、阿坎特大学以及穆尔西亚建筑科技中心共同研发了该项目。这种路面使用一种新型沥青。CHM称,电动汽车在这种路面上行驶时,其在接近行人时发出的警告声恰恰是轮胎转动的声音。这样一来,在市中心等因限速或倡导采取环境改善措施而导致背景噪音减少的地段,就可以尽量避免不安全的情况发生。

欧美和日本的研究显示,电动汽车的使用与行人的安全问题以及交通碰撞事故的增加息息相关。因此,据报道,在电动汽车上使用“声学车辆报警系统”或“警报声”似乎是必不可少的。大部分生产商正在考虑在新型电动汽车中加装能提醒行人的报警音,目的是向行人发出声学警报,但又不像传统喇叭一样尖锐刺耳。

在这种替代手段的帮助下,CHM提出一种可能性,即无论驾驶员身处何种状况,行人总是可以在汽车接近时获得提醒。该声明称,在限速每小时50千米或普遍限速每小时20千米的市区驾驶噪音较小的电动汽车,可能使行人的道路安全面临不确定因素。

电动汽车的低噪音加上城市中的背景噪音,可能导致电动汽车在接近行人时不易被察觉,同时减少了行人反应并避免碰撞的时间,这一点对盲人而言尤其危险。(据《参考消息》)

赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

临近中秋节,俗话说:“八月十五月正圆,中秋月饼香又甜。”日前,各大超市里鲜、咸、甜、辣等不同口味的月饼琳琅满目。然而,健康专家提醒,月饼虽然好吃,但有“3类”人群不宜吃。

据了解,目前市场上的月饼可分为三类,一类是脂肪和糖分极高,比如双黄月饼、莲蓉月饼;另一种是商家声称的“无糖”月饼,但实际上只是不含蔗糖成分;还有一种是胆固醇偏低,但是糖分很高的月饼,比如五仁月饼、豆沙月饼。

泉州市营养师协会专家陈丽虹指出,月饼虽然美味,但并非人人适合吃。

糖尿病人群不宜吃月饼。如果糖尿病人吃了月饼,会导致体内血糖升高,危害健康。值得注意的是,有一些月饼标示着“无糖”,但可能是不含蔗糖,但含有别的糖分,即便是真的不含糖

分,但因为月饼是面粉做的,而且热量高,那么糖尿病人吃了以后,月饼中的碳水化合物会转化为葡萄糖而导致血糖升高。因此,糖尿病患者尽量别贪吃月饼。

胆结石人群也不适合吃月饼。因为月饼中所含的大量糖分会刺激胰岛β细胞分泌胰岛素,从而使体内胆固醇增加,导致胆汁内胆固醇处于过饱和状态,容易形成胆结石,从而加重病情。尤其是患有结石者更应该注意,如果食用过多的月饼后,可能会引起急性胰腺炎,出现剧烈腹痛的症状,若不及时送医,可能危及生命安全。

此外,有胃病的人应尽量少吃月饼。月饼本身含有大量糖分,又不易于消化,多吃会伤害胃粘膜,产生大量胃酸,影响消化,导致胃痛,还容易导致恶心、呕吐,使病情加重。(黄毅)

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANG KE XUE FAN DUI XIAO JIAO
栏目协办:四川省反邪教协会

“全能神”害我家庭破碎

福温馨,第二年我们有了自己可爱的女儿。2012年初冬的一天,邻居张嫂来到我家,说有一个重要的消息告诉我们,她说:“人类即将毁灭,只有信‘全能神’才能得到拯救。”妻子对此不以为意,而原本就迷信的我却对此深信不疑。我迫不及待地发了毒誓并写了绝对保守秘密的“保证书”。为了获得“神”的庇佑,我瞒着家人开始不断地向“全能神”组织“奉献”“祭物”,把家里多年辛苦积攒下来的钱物源源不断地奉献给“全能神”组织,前后奉献了10余万元财物。我也不再努力工作,家中的一切都抛诸脑后,昔日热闹、温馨、和谐的家庭氛围不见了。我一心扑在“全能神”上,白天在家“学习”,晚上则挨家挨户地拉拢他人“入教”。我原本患有心脏病,时常会感到胸闷、头痛,在一次“传福音”途中我晕倒在路上,幸亏好心的路人打电话叫救护车把我送进医院,不然后果真是不敢想像。妻子见我对我家庭不闻不问,并且孩子念大学的钱也被我拿去“奉献”了,造成我与她的矛盾越来越深,越来越难以调和,两天一争吵、三天一打架已成家常便饭,最终忍无可忍的妻子提出了离婚。

2012年12月21日,惴惴不安的我经过一夜的“祷告”,望着冉冉升起的太阳,迷茫的我开始动摇了。我意识到自己可能上当受骗了,开始反思我这段时间的所作所为。后来,在当地反邪教志愿者的帮助下,我终于认清了“全能神”的邪教本质,我痛恨“全能神”!是它让我过着如今非人般的生活,好端端的一个家庭变成妻离子散,还险些丢命。(中国反邪教网)

请图片作者与本报联系,以付稿酬。