

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办: 四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

营养师:“最近吃东西怎么样,咋个瘦了这么多?”

高血糖肿瘤患者:“哎呀,不敢吃得嘛,我有糖尿病,多吃两口血糖就高得很。”

营养师:“不得行哦,吃少了营养跟不上咋整?”

高血糖肿瘤患者:“医生喊我控制血糖,少吃点,你们喊我要加强营养,我到底应该哪个吃嘛?”

以上对话经常发生在病房里,无数高血糖肿瘤患者被这个问题困扰着——多吃两口血糖会升高,吃少了营养又跟不上,简直不知道该怎么吃?本报将分两期来谈谈高血糖肿瘤患者到底该如何吃,才能既保证营养又控制了血糖。



高血糖肿瘤患者的饮食(上)

赵玲

对于高血糖肿瘤患者来说,保证充足的营养摄入和控制血糖同等重要。首先,给大家分享一个真人真事:A老师,2018年2月中旬职工体检,检查后显示,其身高168cm,体重82kg, BMI 29.1kg/m², 体型评价——肥胖;空腹血糖9.74mmol/L、糖化血红蛋白8.30%。经过营养师50天的饮食干预和他的配合,目前体重下降4kg, BMI 27.6kg/m², 体型评价——超重;空腹血糖已降至7.17mmol/L, 糖化血红蛋白降至7.50%。A老师是怎么做到的呢?

能量和运动

- 1.合理饮食,适量运动,把体重维持在适宜范围 BMI 18.5~23.9kg/m²。BMI 等于体重(kg)除以身高(m)的平方。
 - 2.运动方式以有氧运动为主,每周至少3次,每次不少于20分钟,可以选择快走、骑自行车、慢跑、举小哑铃等,适当增加抗阻力运动有助于肌肉量的维持。
 - 3.住院患者,未输液时尽量下床活动,输液时可以在床上或床旁适当活动。
- 注意:不建议治疗期的肿瘤患者刻意减重,但是可以适当增加活动量,待治疗结束康复期再通过控制饮食,增加运动,将体重控制在正常范围。

主食选择

适当限制主食摄入量,全谷物和杂豆类的摄入量占主食总摄入量的1/3。全谷物包括小麦、燕麦、黑米、薏米、小米等;杂豆类包括绿豆、豌豆、芸豆、红豆等。

注意:肾功能不全、痛风的患者需在营养师指导下制定个性化饮食方案。

蔬菜、水果类

- 1.保证一日三餐有新鲜蔬菜,每天总量500g左右,深色蔬菜至少占1/2,蔬菜可以选择绿叶蔬菜、瓜类、茄类等。早上不方便买到蔬菜的患者可以选择小番茄、黄瓜等代替。
 - 2.选择低油的烹调方式,比如蒸、煮、凉拌等。由于大多数的肿瘤患者都觉得胃口不好,可以选择用清水将蔬菜煮熟后加调料凉拌的方式,既美味可口又限制了油脂的摄入量。
 - 3.两餐之间可以选择一些低升糖指数的水果,如苹果、樱桃、柚子、小番茄等,但要注意量的控制,不宜超过200g。
- 注意:根茎类蔬菜,如土豆、芋头、藕等根茎类蔬菜淀粉较高,故每当吃125g土豆、芋头、山药、藕,90g红薯,要减去25g主食。
- (作者系四川省肿瘤医院营养中心营养师)

慢跑,是一种有氧运动,以较慢或中等节奏跑完一段相对较长的距离,以达到热身或锻炼的目的。但需要注意的是,只有姿势正确、时长科学、强度合理,才能取得健身效果。

慢跑,你跑对了吗?



赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

适体、警示,就是要顺应春、夏、秋、冬的气候变化;松紧适度,适合走路运动,能御寒;服装的颜色要明显,起到警示作用,能够引起机动车、自行车等注意。

跑步时的安全

- 1.谨慎下坡,放慢速度。下坡时膝盖的风险最大。你的四头肌起到制动作用,如果重视不够将会使它过度劳累。比赛时,可以身体略微前倾向下冲,但不要用在训练中。
 - 2.选择平坦的路面,最好是正规操场。路上的凹凸不平和小石子之类的绊脚物,都是跑步受伤最常见诱因。同时,不要穿皮鞋或塑料底鞋,如果是柏油或水泥路面,最好穿厚底胶鞋。跑前应先走一段,做做深呼吸,活动一下关节。
 - 3.跑步最容易受伤的两个部位是膝关节和脚踝。相对于脚踝,与常人所想相反的是,膝关节更容易受伤,更隐蔽,更难,甚至无法恢复。体重过重者,要用快走替代跑步,否则膝关节会严重受损。
 - 4.开始跑步之前,一定要有至少5分钟(最好10分钟)的准备活动。充分放松膝关节和脚踝。为了放松膝关节,可以做若干次缓慢的深蹲,还可以做一些简单的伸展动作。任何时候,膝关节和脚踝有任何不适,最好马上就医。
 - 5.尽量不要空腹跑步。不要吃完东西马上跑步。跑步前不要喝太多的水。
 - 6.跑步速度不能太快。只要呼吸开始难以保持均匀,就要放慢速度(甚至用快走替代慢跑)。
- (郭卫)

适应人群

无论是年轻人,还是上了年纪的朋友,都适合通过跑步健身强体,尤其是肥胖人士、久坐办公室一族和中老年人。

正确姿势

跑步虽动作简单,但如果姿势不正确,不仅达不到理想的健身效果,还有可能给身体带来损害。跑步的节奏应该尽可能的维持不变,躯干伸直,双臂弯曲,两手放松,头不能摆动。呼吸同样要有节奏,用鼻子吸气,嘴巴呼气,以避免出现岔气。

跑步时,身体前倾,重力作用下人会向前倒,这时大腿带动小腿迈进一步暂时支撑。同时身体仍然前倾,再迈另一条腿支撑。整个过程小腿尽量不用力,尽量不蹬地。迈出的步子不要离身体太远,尽量不抵消掉前倾后重力带来的前进动力。

最佳时间

慢跑的时间取决于慢跑者的训练程度。对于初学者或是中断体育运动较长时间的人来说,一开始每次运动最好不要超过10~15分钟,中间可以有一个慢走的过程。慢跑时间可以在一个月内逐步提升到20分钟。慢跑运动的关键在于坚持,平均一周需要3次训练。大多数慢跑者习惯于在早晨训练。建议的最佳时间为17:00~18:00之间,因为一天中这个时段人的体温最高。

跑步着装

慢跑着装的基本要求:顺时、



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

膀胱过度活动症的康复治疗

彭怡



泌尿知识角

膀胱过度活动症(OAB)是一种以尿频尿急症状为特征的综合症,可伴或不伴有急迫性尿失禁。

膀胱过度活动症的临床表现分为四个方面:

- 1.尿频,每天排尿次数过于频繁,成人排尿次数达到:日间≥8次,夜间≥2次;
- 2.尿急,突发而强烈的排尿欲望,且很难被主观抑制而延迟排尿;
- 3.急迫性尿失禁,与尿急相伴,或尿急后立即出现的尿失禁现象;
- 4.夜尿,因尿意而排尿≥2次/夜以上。

如果出现了以上情况之一,建议去医院检查,常见的检查方式有尿常规、尿培养、尿流率和膀胱残余尿量以及排尿日记等。如若病情确诊,治疗方式则需要根据病情的严重程度进行选择。膀胱过度活动的治疗方式包括行为治疗(盆底训练与生物反

馈)、药物治疗(辣椒辣素、肉毒杆菌毒素A、M受体阻滞剂等)、神经调节治疗、手术治疗等。数据研究表明康复治疗介入OAB的治疗能够达到最佳治疗效果。

生物反馈治疗作为OAB的首选治疗方式,是一种应用于预防盆底肌肉损伤和萎缩的治疗方法,其作用原理是通过抑制膀胱逼尿肌非随意收缩,协调逼尿肌与尿道括约肌,促进神经调节,能有效提高肛提肌、盆底肌和尿道周围横纹肌的舒缩能力,增强尿道闭合压力,通过对尿道、膀胱的双重作用,达到排尿控制目的。其优势在于盆底肌肉电刺激可达到与药物治疗基本相同的治疗效果,减少由服用药物带来的副作用。生物反馈治疗一般配合膀胱训练与盆底训练,常规治疗外加入外周神经电刺激(包括骶神经电刺激、胫神经电刺激、阴部神经电刺激),通过电刺激外周神经对膀胱和尿道的功能进行调控。除此之外,采用针灸疗法也有不错的治疗效果。使用重插轻提补法,轻刺激,针刺关元、肾俞、足五里、阴陵泉、水道等穴位;使用重提轻插泻法,强刺激,针刺中膺俞、膀胱俞、次髎、中极等穴位。留针30分钟,间隔10分钟行针1次,1次/日,4周/疗程。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

科技前沿



马斯克称:特斯拉年内可实现“全面自动驾驶”

英媒称,埃隆·马斯克说,很快特斯拉汽车将非常善于自动驾驶,到时车主将能在开车时睡觉。

据英国《泰晤士报》网站近日报道,这位特斯拉汽车公司的联合创始人兼首席执行官说,他相信到明年年底,人们将能“在车上睡觉,醒来就抵达了目的地”。不过他又说,他不知道监管部门何时会同意让这种技术上路。

报道称,目前特斯拉汽车的功能与此相去甚远。现在,驾驶者可以使用特斯拉的增强自动驾驶功能。这一功能会指导汽车驶上或驶下高速公路,并能独立变换车道、通过十字路口以及从出口驶出。

不过对自动驾驶汽车来说,高速公路是比较容易行驶的地方,因为它们通常在很长距离内都是一样的,并且没有行人或骑自行车的人。特斯拉汽车尚不能自行通过城市、停车场和地方公路。

(据《参考消息》)

筠连县借“三八”维权法治周 积极开展反邪教宣传

筠连县借“三八”维权法治周,积极开展反邪教宣传。此次活动大力宣传《宪法》《反家庭暴力法》等相关法律法规,同时设置了反邪教知识宣传点,通过发放宣传小折页、宣传围裙、宣传环保袋等资料,悬挂横幅和现场咨询解答等方式,帮助现场群众学习法律和反邪教等相关知识。

通过此次宣传活动,增强了广大妇女群众学法、知法、守法的法治观念,提高了大家的维权意识以及对邪教组织和邪教活动的警惕性、鉴别力、防范能力。

(省反邪教协会供稿)

减资公告 <p>四川禾稼农业有限公司(统一社会信用代码:91511323399355689L),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币200万元减少至人民币2万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。</p> 2019年3月13日	注销公告 <p>成都云莱商贸有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6CCFC4C9X)经股东决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报相关债权债务,逾期责任自负,特此公告。</p> 2019年3月13日
清算公告 <p>南江县故乡源禽畜养殖专业合作社于2019年3月11日做出决定,同意注销南江县故乡源禽畜养殖专业合作社,请本社债权、债务责任人自本公告见报之日起45日内向公司提出有关手续,逾期责任自负。</p> 南江县故乡源禽畜养殖专业合作社 2019年3月13日	遗失公告 <p>德阳市区嘉鑫广告工作室(注册号:510601600126068)发票种类:通用手工发票(三联千元版),发票代码:251061152003,发票号码:00112801-00112825 遗失作废。特此公告。</p> 2019年3月13日