



冬天天气寒冷,热气腾腾的羊肉汤深受大家的喜爱。很多肿瘤患者纷纷咨询营养师:“我能不能吃羊肉?”毕竟羊肉汤美味又可口,但又怕吃了羊肉致肿瘤复发。那今天就为大家科普一下,肿瘤患者到底能不能吃羊肉汤?

# 肿瘤患者能不能食用羊肉汤

黄雪梅

## 能不能吃羊肉?

谣言一:羊肉是“发物”,吃了会导致肿瘤复发。

在现代西医观点中,有食物过敏和食物不耐受的概念,比如有人对鱼虾过敏,有人对乳糖不耐受,喝了牛奶会拉肚子,这个时候就建议避免摄入这类食物或者采取脱敏治疗。而“发物”一说,国内外尚无研究证明某种“发物”与肿瘤发病有必然联系。因此,肿瘤患者无需对“发物”谈之色变。

谣言二:羊肉是“红肉”,吃了会导致肿瘤复发。

红肉,是指在烹饪前呈现出红色的肉,如猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉等,绝大多数哺乳动物的肉都是红肉。白

肉,与红肉相对应,是指在烹饪前呈现出白色的肉,包括了鸡、鸭、鱼、虾、贝壳等肌肉纤维细腻、脂肪含量较低的肉类。美国癌症研究学会和世界癌症研究基金会会就癌症预防提出的十条建议之一就是:限制红肉摄入,避免加工肉制品。但是请注意的是,“限制摄入”的意思就是可以吃,但是不能多吃。真正不能吃的是一些加工肉,如培根、火腿、香肠、腊肉等。限制摄入的量是多少呢?专家的建议是每周不超过500g。有人说,“那我只吃白肉,不吃红肉。”那也不行,红肉富含铁、锌等微量元素及B族维生素,长期不摄入红肉有可能会造成铁元素的缺乏,发生贫血。而接受放疗的患者极易出现贫血,此时还应该增加红肉或动物肝脏的摄入来补充铁元素。

综上所述,羊肉汤和肿瘤复发没有什么关系,肿瘤患者是可以吃羊肉汤的。

## 羊肉汤该怎么吃?

不管怎么说,羊肉汤都是一种高能量、高脂肪的食物,雪白的汤汁是羊油经过高温与水混合形成的脂肪乳,而羊杂的脂肪和胆固醇含量也都很高。研究发现,进食过多的饱和脂肪酸与心血管疾病、结肠癌、前列腺癌的发生具有一定的相关性。但羊肉富含优质蛋白质,是肿瘤患者需求较高的营养素。所以建议大家,如果要吃羊肉汤,最好以瘦肉为主,少吃羊杂和汤。

化疗期间的肿瘤患者,应根据自身情况而定,胃口很好的患者可以尝尝鲜,但如果有恶心、呕吐等症状的

患者就不要尝试了,等化疗的胃肠道反应过去了再吃。

放疗期间的肿瘤患者。如果出现口腔黏膜炎、放射性食管炎等放疗不良反应,要注意不要吃太烫的食物。

康复期间和治疗间歇期的患者。可以放心的吃羊肉汤,但建议一周不超过一次。

有以下情况的肿瘤患者不建议吃羊肉汤:胃酸过多、腹泻、术后刚恢复饮食、合并高尿酸血症、合并胆囊炎和胆结石等患者。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



## 中医可治疗慢性前列腺炎

郑敏

### 中药蒸汽坐浴

中药蒸汽坐浴是药物治疗与物理治疗相结合的治疗方法,主要适用于因久坐等原因导致的会阴不适、疼痛为主症的患者,通过药物与物理的双重温热作用而产生治疗效果。因中药中蕴含特有的活性成分,同时又有蒸汽的温热作用,使皮肤附属器,如汗腺、毛囊、皮脂腺等开放,促使炎症致病物质和代谢产物的排除,提高中药活性离子的透皮功效,可迅速改善临床症状。还有,作用于前列腺周围区域的药物,可使局部血管扩张,促进血液循环,改善组织营养,加速代谢产物的排泄,促进组织修复,使疼痛、不适等症状较快改善或消除。

### 中药灌肠

直肠给药对于缓解慢性前列腺炎的疼痛症状有较好的疗效,临床上使用普遍。中药被直肠黏膜直接吸收,可以经过直肠上静脉进入肝门静脉,运行全身,也可以经过中、下直肠静脉进入腔内静脉,汇入髂总静脉,进入大循环,还可以经过痔生殖静脉交通支,到达前列腺周围的泌尿生殖静脉,从而发挥局部治疗作用,可以显著改善慢性前列腺炎患者的疼痛症状。

### 中药穴位敷贴

腧穴是微循环密集开放的集中点,也是疾病的反应点和治疗的刺激点。利用人体穴位、经络的联系,使药物到达前列腺部位,发挥抗炎、活血、消肿、止痛的作用。需要注意的是,进行中药穴位敷贴时应注意不要使用刺激性过强的药物,防止损伤皮肤,如果过敏严重,需要暂停敷贴。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

## “2018年十大科学突破”出炉

美国《科学》杂志近日公布了其评选出的2018年十大科学突破,单细胞基因活性分析技术突破拔得头筹,成为年度头号科学突破。

单细胞基因活性分析可以让研究人员逐个追踪细胞发育,了解哪些基因会在胚胎早期发育时被开启或关闭。这一过程中,研究人员需将完整细胞从生物体中分离,用单细胞RNA-seq方法对其基因组内容测序,对早期细胞及它们的后代进行标记以跟踪其在发育时是如何分裂成为多种类型细胞的。科学家认为,单细胞RNA-seq方法会在未来10年内改变基础生物学和医学研究格局。

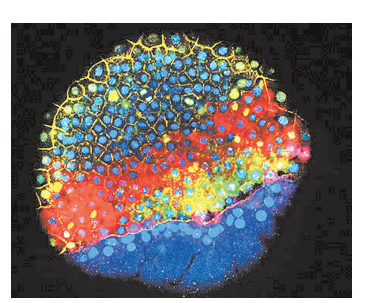
2018年,科学家们推出了多种技术与单细胞RNA-seq方法结合使用,详细描述了扁虫、鱼、蛙等生物是如何开始形成器官及其附器的,而世界各地还有众多研究团队正在应用这些技术研究人类细胞是如何在其一生中成熟的、组织是如何再生的、细胞是如何在疾病中发生改变的等诸多问题。《科学》杂志特约撰稿人伊丽莎·潘尼斯在对年度突破的解读中表示:“单细胞革命才刚刚开始。”

《科学》杂志评出的另9项科学突破包括:首次发现宇宙中高能中微子来源;利用电子衍射技术快速确定微小有机化合物分子结构;

在格陵兰岛发现巨型陨石坑,激起千年全球降温事件猜想;美国国家科学、工程和医学学院发布报告,内容直指科学领域对女性的性骚扰问题;对俄罗斯丹尼索瓦山谷洞穴中骨块基因组测序发现古人类“混血”证据;利用开源基因数据抓捕上世纪七八十年代犯下累累罪行的“金州杀手”;经20年等待后基因沉默技术终获美国食品药品监督管理局认可;对5亿多年前化石分析发现动物生命标志——胆固醇样分子痕迹;多项研究揭示细胞内部基本组织原则。

除十大突破外,今年《科学》还选出了三个科学“憾事”,气候灾难加剧而政治行动停滞不前、基因编辑婴儿挑战伦理标准、国家博物馆大火沉重打击巴西科学三大事件警示人们,在取得成就的同时,2018年科学界还出了一些问题,值得深思。

(刘海英)



## 丢失人工耳蜗外机 需要再开颅?

### 赛先生的背影

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

前两天,很多人在为26岁张家口的小李着急,原因是其在乘坐地铁时不小心把人工耳蜗丢失了。据其姐姐发布的“紧急寻找人工耳蜗”启事所述,其所佩戴的是澳大利亚耳蜗N6声音处理器,大概价值20多万元,如果找不到,可能需要再开一次头开颅手术。人工耳蜗究竟是什么?一旦丢失,植入需要重新做开颅手术,事实真是这样吗?

“人工耳蜗是一种电子设备,可修复听障人士的部分听力,分为依靠手术植入内耳的体内机,和通过耳朵外部佩戴的体外机两部分。”首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻喉科副主任医师李永新说。

至于人工耳蜗丢失需不需要做开颅手术,李永新明确表示不需要。耳蜗植入手术一般是在耳后做一个只有3厘米大小的切口,对孩子创伤也不会很大。而小李丢的是体外机,不需要重新做手术,只需要重新购买体外机并通过电脑进行匹配。

据李永新介绍,耳朵分为外耳、中耳和内耳3部分。耳蜗是内耳器官,将外界声音由机械振动信号转化为神经生物电信号。如果耳蜗失去功能,声音传导到

们听觉中枢的通路便会戛然而止。和助听器不同,人工耳蜗不是让声音变得更响亮或清晰,而是绕过听觉系统的受损部分,直接刺激听觉神经,从而使失聪或重度以上的听力障碍患者接收声音。全世界已有许多患者植入人工耳蜗,其中约一半是儿童。

“人工耳蜗由植入人体耳蜗内的植入体和配套的体外机(声音处理器)两部分组成,植入体负责刺激听神经,而声音处理器负责采集声音将其转化成电信号,两部分缺一不可。在体外机丢失的情况下,一般再验配同品牌的植入体进行匹配,重新听见声音,不需要再行手术。”北京爱的分贝公益基金会助理秘书长胡晓伟表示。

“不出故障,植入体内的那部分一般可以终生佩戴。”中国听力语言康复研究中心处长周丽君说。

对此,北京大学人民医院耳鼻喉科主任余力生也表示,做人工耳蜗植入手术不用开颅。人工耳蜗植入手术就是在耳后开一个小切口,在头骨处磨一个凹槽,然后将植入体部分放入并固定。“有经验的医生在30至40分钟内可完成一台人工耳蜗植入手术。一般来讲,人工耳蜗做完手术后使用20年应该没有问题。”

至于公众关心的会不会出现不匹配问题,余力生表示,不存在这个问题,只要型号对上就行。

(付丽丽 代小佩)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

## 筠连县反邪教协会成立

(镇)代表等80余人参加大会。会议表决通过了《宜宾市筠连县反邪教协会章程》,选举产生了第一届理事会理事、常务理事、秘书长和会长,并进行了授牌。会上,宜宾市反邪教协会秘书长张林作了防邪专题讲座。通过讲座,使全体参会人员深刻地认识到邪教的本质,极大地增强了反邪教斗争的自觉性和主动性,更加坚定了牢牢掌握意识形态领域斗争领导权和主动权的信心。会后,参会人员现场观摩了“崇尚科学 反对邪教”小手牵大手主题警示教育演讲暨签名活动。(省反邪教协会供稿)



本报讯 为推进和加强全县反邪教工作,近日,宜宾市筠连县反邪教协会成立大会暨第一届会员代表大会在筠连县顺利召开。省、市反邪教协会相关负责人,宜宾市各县(区)反邪教协会相关负责人及分管县领导、县级相关部门负责人、各乡

### 遗失声明

曹加斌的四川省普通高等学校毕业生就业协议书(编号:1829049,学校:成都农业科技职业学院,学号:201601033313)遗失作废。 2018年12月26日

### 遗失声明

房屋产权所有人王诗超(身份证号码:51382419891216001X)遗失中华人民共和国房屋所有权证(房屋地址:洪雅县洪川镇洪州大道88号银杏苑1栋3单元902号,证号:监证000251),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:王诗超 2018年12月26日

### 遗失声明

四川锦华古建筑工程有限公司遗失公司预留印鉴谢平(身份证号码:511127197509103618)私章一枚,特此声明作废。 2018年12月26日

### 遗失声明

本公司有三份空白合同遗失,合同名称:太极集团重庆涪陵制药有限公司购销合同,合同编号:NO.0074910、NO.0073345、NO.0073344,声明作废。 太极集团重庆涪陵制药有限公司 2018年12月26日

### 注销公告

成都千里游商务服务有限公司(统一社会信用代码:915110100MAGCQH9X0)经股东会决定注销,请相关债权债务入自本公告见报之日起45日内前来办理相关手续,逾期责任自负,特此公告。 2018年12月26日

### 注销公告

筠连县林强林业有限责任公司(注册号/统一社会信用代码:9151152735623553)经股东会决定注销,请相关债权债务入自本公告见报之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系电话:13198833888 地址:筠连县维新镇落箭村10组 筠连县林强林业有限责任公司 2018年12月20日

### 注销公告

广安市前锋区种植专业合作社(统一社会信用代码:93511603092116480D),法人代表谢吉明,经股东会决议决定注销公司,请本合作社的债权债务入自本公告见报之日起15日内向合作社申报相关债权债务,逾期责任自负,特此公告。 广安市前锋区种植专业合作社 2018年12月26日