



近期,新型冠状病毒感染防控形势严峻,大多数肿瘤患者由于经历过放化疗、手术等抗肿瘤治疗,免疫力低下等因素,更易感染病毒并出现重症患者。因此肿瘤患者更应该加强个人防护,除了佩戴口罩,勤洗手,避免到公共场所或人群聚集的地方以外,还应该注重营养,增强抵抗力,以顺利度过防控期。

疫情防控期 肿瘤患者的饮食与营养

熊竹娟

新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间,肿瘤患者的饮食与营养应该注意哪些?

充足营养

肿瘤患者由于疾病、治疗等原因,容易出现厌食、早饱等症状,往往摄入不足,造成或加重营养不良,营养不良将进一步导致免疫力低下,病毒更易入侵,并发生更多、更严重。因此保证充足营养应放在首位。

◎非病情需要,食物尽量干、湿分开,少选择稀饭类、汤类含水量多而能量密度和营养价值低的食物;

◎有发热、吞咽困难等症状的患者,可以将混合的食物制作成糊状;

◎必要时建议进行口服营养补充,选择肠内营养制剂(特医食品),并保证每日额外摄入的能量至少400kcal(具体可咨询营养师)。

均衡饮食

◎食物种类、来源、色彩多样化,荤素搭配,避免单一。

◎优先保证主食、蛋白质的基础上,多吃新鲜的蔬菜,水果适量,多喝水。

◎烹饪方式多选择蒸、煮、炖、烩,食物必须充分加热,避免生食。

增加优质蛋白质的摄入

◎适当增加含优质蛋白质的食物,如鱼、蛋、奶、去皮鸡鸭肉、精瘦猪肉、豆制品;

◎如摄入太少,可选择蛋白粉进行补充,但具体用量及注意事项



应咨询营养师;
◎不听信偏方,不吃野生动物

或非正规市场来源的蛋、肉。

适当补充维生素、矿物质、膳食纤维

由于摄入量的减少,肿瘤患者容易营养不均衡,特别是维生素、矿物质、膳食纤维摄入不足。不推荐单独、大量摄入单一维生素,更加推荐从食物(主要是新鲜蔬菜水果)中获取或口服复合维生素。隔离期或户外活动少的患者建议补充维生素D。富含膳食纤维的食物可改善便秘,并维持肠道健康。

除以上饮食与营养建议外,患者还应注意这期间不节食、不减重;勤洗手,注意个人卫生;保持餐具的清洁及消毒;注意室内通风;避免长期卧床,适当活动,规律作息,保证充足睡眠(建议7~8小时/天)。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心副主任医师)



周珊珊



其中输尿管结石便高达89.6%,是最容易引起肾绞痛的部位。

◎肾炎导致的肾实质受损、肾盂输尿管连接部梗阻、上尿路大量出血亦可引起结石样绞痛,临床上极少见。

◎输尿管外的疾病,压迫输尿管引起梗阻,包括:肠道疾病(如憩室炎)、妇科疾病(如宫外孕破裂出血)、后腹膜疾病、血管疾病(如腹主动脉瘤破裂出血)、胆道疾病等。

肾绞痛的临床症状主要表现为无法忍受的、持续性腰腹部剧烈疼痛,疼痛可向腹部阴囊区、腹股沟、大腿内侧等放射,每次疼痛持续数分钟至数十分钟,甚至数小时,可合并有大汗淋漓、面色苍白、恶心呕吐等症状。肾绞痛若反复发作,可导致患者的机体功能紊乱,甚至出现休克、脓毒症、肾积水等严重并发症,造成严重的不良后果。

肾绞痛常在凌晨2点至早上7点间发作,疼痛的同时伴有镜下血尿或肉眼血尿,疼痛常有放射痛和胃肠道症状。大约30%~40%患者的家族有结石病史。肾绞痛不仅影响患者的身心健康,而且给生活和工作造成不良的影响。

肾绞痛发生后应立即前往医院就诊,注意与其他急腹症进行鉴别。治疗上,常先使用见效快的药物解痉止痛,诊断明确后,可行体外冲击波碎石或输尿管镜下碎石处理。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



环糊精或成抗新型冠状病毒“新武器”

埃菲社1月29日刊载题为《科学家发现糖或可成为阻击病毒新武器》的报道,由瑞士和英国科学家组成的一支研究团队发现,经过实验室改造的糖分子可以杀死许多病毒。这一成果或许可以用于帮助与疾病进行斗争,例如遏制最近起源于中国武汉市的新新型冠状病毒疫情。

报道称,这项研究参与方瑞士洛桑联邦理工大学在一份声明中称,这一发现可能是在抗击病毒方面取得的一个重要进展。在抗击病毒方面,现有的方法往往效果有限,而且通常不能阻断病

毒感染的蔓延。

洛桑联邦理工大学强调,改造过的糖分子对遏制“引起呼吸道感染和疱疹的病毒”特别有效。参与这项研究的还有来自瑞士日内瓦大学和英国曼彻斯特大学的专家。该研究论文将发表在美国《科学进展》杂志上。

报道介绍,到目前为止,大多数已知能通过简单接触杀灭病毒的药剂通常都对人体有很大的毒性,因此无法在不造成严重损害的情况下将其应用于人类疾病治疗。而含有更易于人体吸收成分的常用抗病毒药物,只能在不彻底摧毁

病毒的情况下减慢病毒的发展,但这可能会使它们发生变异并产生抗药性,从而增大病毒传播的风险。

该研究的牵头人、日内瓦大学医学院专家卡罗琳·塔帕雷尔·乌说:“为了克服这两个障碍并有效地对抗病毒感染,研究团队找到了完全不同的进攻方向。”

报道称,这些研究人员此前已经利用黄金制备出能够破坏病毒的抗病毒剂,而这次他们使用了类似的研究方法。这次他们使用的是名为环糊精的天然葡萄糖衍生物。

参与研究的曼彻斯特大学研究员塞缪尔·琼斯说:“这种新分

子有很多优势,例如比黄金成分更容易被人体接受,而且使用起来也更加方便,还不会激发人体的抵抗机制,也没有毒性。”

这位专家补充说,环糊精已经在食品工业中广泛使用,这将有助于加快批准其用于药物治疗的程序。而且环糊精非常稳定,因此可以制成使用方便的药物,例如乳膏、凝胶或鼻喷雾剂等。

报道介绍,这些改造过的糖分子能够吸引病毒,从而使病毒彻底丧失活性,而不是像现今许多抗病毒药一样简单地遏制其生长。(据《参考消息》)

我的健康我做主

自新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,全国各省市均启动突发公共卫生事件一级响应机制。大量工作人员参与到疫情防控工作中,以保障广大民众的身心健康和稳定。相关工作人员在工作中反复暴露在高强度压力的应激环境下,身心都会面临巨大的消耗,心理压力导致的风险明显高于平常时期。为此,四川新型冠状病毒肺炎疫情防控心理干预工作组组织专业人员制作《新型冠状病毒肺炎疫情防控心理自助手册》,针对参与疫情防控人员在面对公共应激事件过程中所产生的心理压力,提供心理自助指导和帮助。本报从本期开始,将陆续刊发手册内容。

疫情防控下,心理健康很重要

身心反应篇

关于“应激反应”

问:什么是应激反应?

答:简单地讲就是我们面对突发事件(如当前新型冠状病毒感染的肺炎疫情)的一系列身心反应。适当强度的应激反应对人有积极意义,它可提高人的警觉性,增强身体的抵抗和适应能力,也可以增进工作和学习的效果。如果应激反应过于强烈和持久,那么不管这些反应是生理性的,还是心理性的,都将是有害的。

问:哪些反应是需要识别的常见应激反应?

答:常见的应激反应如下:
——身体感觉和生理反应:呼

吸加快,血压增高,心跳加速,胸闷、心堵,心跳加速,肌肉紧张;头痛恶心,肠胃不适,甚至全身发凉,手脚发麻等;下班后无法放松,大脑中反复出现白天工作场景和压力事件等,入睡困难,早醒,睡眠质量差,多梦。

——强烈的负面情绪:高强度工作下的亢奋、紧张焦虑、烦躁、疲惫;对疫情的不确定、恐慌,面对冲突的失控、愤怒、无力和抑郁情绪等。

——难以清晰思考:对任务执行感到困惑或不知所措,难以做决定和解决问题,担责。

——行为改变或异常行为:行为亢奋,反复检查,来回走动等高唤醒行为;或不想与人说话,拒绝沟通和命令,不配合团队成员,屏蔽相关

信息回避行为;过量饮酒、吸烟、刷屏等沉迷行为甚至成瘾行为等。

——人际冲突:容易与人发生冲突、易激惹或社交退缩等。

压力的生理机制

问:是什么导致出现上述反应?是意志不够勇敢坚强引起的么?

答:不是的,应激反应是人类大脑和神经系统长期进化的结果。当压力事件来临,身体会分泌肾上腺素,大脑同时释放一种叫内啡肽的“天然止痛药”,以确保我们的安全和生存。但是长期的应激反应会引起消化、心血管、免疫、神经等多个系统的损害,并发焦虑和抑郁情绪。因此应激反应是双刃剑——既

是我们的“保护伞”,但如果过度反应也会给身心健康带来风险。

过度应激反应

问:在过度的、持续的应激反应下可以出现哪些情况?

答:如果应激反应持续存在而得不到调整,有些人可能会患上创伤后应激障碍(PTSD),如果您持续超过1个月表现出不自觉地、反复回想创伤性事件的画面,持续地回避创伤相关刺激,警觉性增高,反应性显著增强,大量的负性情绪和认知等症状,请引起重视并及时寻求专业心理人员的评估和干预。还有些人可能会有物质滥用的风险,如过度饮酒、吸烟等。

(四川省心理咨询师协会)

科普人员创作歌曲《逆行》致敬医务工作者



汉疫情重灾区。面对此情此景,四川音乐家协会会员、兴文县反邪教协理专委会主任张毅深受感动,主动联系省音协会员陈冬天,联合创作出一首讴歌医务工作者的歌曲《逆行》。

目前,歌曲的MTV已在人民日报客户端发布,在四川广播电视台周刊头条号、宜宾电视台、宜宾新闻网等刊发,在微信、抖音等互联网平台快速传播,成为四川人民表达向战斗在武汉疫情第一线医务工作者致敬和关爱的主旋律歌曲。

(省反邪教协会供稿)