



民以食为天,饿了吃东西,此乃人的本能。然而,有一个群体因为一场疾病,让活了几十年的他们失去了这个本能。临床上,这个群体指的就是胃癌术后患者。由于肿瘤病变位置不同,患者会进行不同程度的胃切除术(包括胃全切、近侧胃切除、远侧胃切除等)。手术后什么时候开始进食?能进食什么食物?出院后又该怎么吃?都是患者及家属最关心的问题。

“无胃人”该怎么进食?

■ 曾瑜

胃,是人的重要消化器官,具有消化和吸收、储存食物、分泌的功能。食物在经过口腔、食管到达胃之后,通过胃的蠕动、研磨,与胃液充分混合后进入小肠进行下一步的消化吸收。由于胃癌手术患者切除了部分或全部胃,会在一定程度上影响食物的消化吸收。但是食物中营养素的吸收主要是在小肠中进行,因此,即使成为了“无胃人”,只要选择合适的食物种类和饮食方式,依然可以让患者健康。

吃 什么

术后初期,由于处于应急期,消化功能尚未完全恢复,需

要禁食一段时间,再在医师或营养师的指导下开始进食。主要以易消化的清流质或流质为主,如米汤、稀米粥或短肽型肠内营养制剂;随着消化道耐受性增强,消化功能逐渐恢复,可逐渐至低渣半食或软食,如蒸蛋、豆腐、蔬菜瘦肉粥、软面条、馄饨等。有部分患者术后会安置空肠营养管来代替经口进食,管饲的食物通常需要根据患者的情况来选择不同类型的肠内营养制剂,这部分就需要医生或营养师来指导了。

怎么吃

胃切除之后,缺失了胃的储



存和研磨功能。因此,术后患者进食需要少食多餐,细嚼慢咽,不要过饥过饱。根据患者营养状况及耐受性,一般建议每

天6~8餐,随着身体的康复和耐受性的增强,可逐渐增加每餐进餐量,减少餐次。近侧胃或全胃切除患者容易出现

口中发酸或反流的情况,因而进食后尽量端坐休息半小时左右再平躺休息。

注意事项

不能 吃

辛辣食物会加快胃肠道蠕动,不利于术后吻合口的恢复,也容易造成患者腹泻、腹痛,所以过于辛辣的食物不能吃;不少人认为“营养在汤里面”,就弃肉喝汤,其实这种行为不可取,因为大量喝汤不仅没营养,还容易引起消化功能差的患者腹泻,而且一次性大量喝汤还容易出现“倾倒综合征”。

很多胃切除术后的患者觉得自己没有胃了,不能消化正常食物,于是这样不能吃,那样不敢吃,长期喝粥,不敢吃肉,最后瘦成了个“皮包骨”。这种想法是不对的,对于术后初期、一个月、半年,甚至一年的患者来说,不同时期要根据自己的消化功能调整食物形状和种类,完成由稀到干、由清到稠、由少到多的过渡,逐渐恢复正常饮食。
(作者单位:四川省肿瘤医院临床营养中心)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

居家健身的“雷区”不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周末缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运

动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时

切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

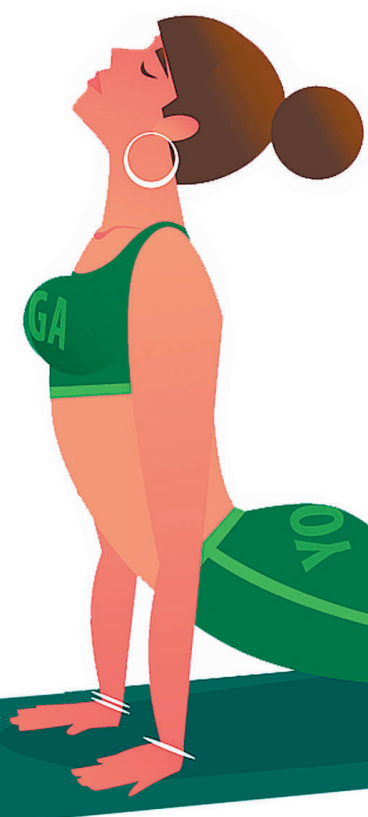
其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在

办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。(张睿)



实验室培育人脑长出“眼睛”



英国《新科学家》周刊网站近日报道,培养皿中培育出的小块人脑被诱导形成原始的眼睛,可通过向大脑其他组织发出信号来对光线做出反应。

报道称,对成的类似眼睛的结构能形成与真眼结构类似的组织,包括一个圆形透镜(通常用于聚焦图像)和一个视网膜(位于眼睛后部的组织块,用于感知光线)。德国杜塞尔多夫大学的杰伊·戈帕拉克里希南说,从某种程度上而言,大脑组织正在“看到”光。

戈帕拉克里希南说,这一进展将帮助他的团队了解眼病的遗传因

素,未来科学家或许可以人工培育视网膜,为盲人进行移植。

据报道,在过去几年里,科学家已经能够将干细胞(与胚胎干细胞类似的多功能细胞)培养成为直径3毫米的球形脑组织块,其被称为人脑类器官。

现在,研究小组设法让人脑类器官形成视杯,这是眼睛形成的早

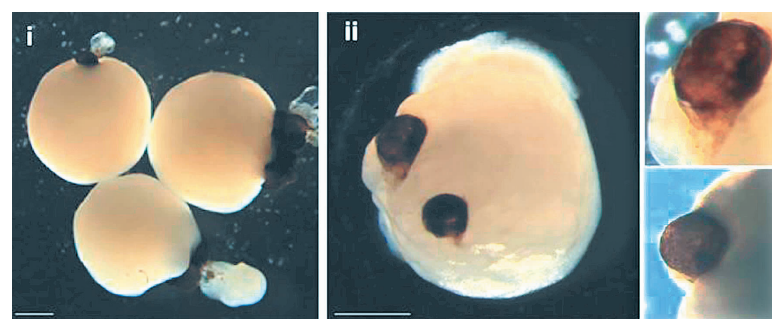
期阶段,通常从人类胚胎发育到约5周大时开始。研究人员在人脑类器官发育20天后加入维甲酸,维甲酸是一种参与眼睛发育的维生素A衍生物。

报道称,在研究小组以这种方式处理的314个人脑类器官中,约65%形成了一对类似眼睛的结构,每个直径0.2毫米。除了原始晶状

体和视网膜外,还可以看到其他眼部组织,包括角膜(覆盖眼球前部的透明组织),以及从视杯生长到其他脑组织的神经元。

报道还称,目前,尚不清楚这些组织与发育成熟的同类组织所发挥功能的相似度,但当人脑类器官接触到光时,电子信号会沿着神经通路传播,这表明某种视觉信息正在传输。戈帕拉克里希南说,重要的是,大多数大脑类器官都会形成一对对称的视杯,而不是随机数目的视杯。“干细胞足够聪明,它们能记住自己想生成什么。”

报道指出,研究小组的下一步是设法让这些类器官存活更长时间,目前它们在培养皿中存活约80天后开始解体,原因可能是缺乏血液供应。(据《参考消息》)



青羊区积极开展反邪教主题宣传活动



本报讯 近期,成都市青羊区公安分局、区反邪教协会等相关单位根据外出口流量增大的特点,在辖区人流密集的景点、街道等场所,积极开展反邪教主题宣传活动,为居民送去防邪、反邪知识和夏日防邪宣传小礼品,吸引了大量群众参与到防邪活动中,

共同将反邪行动进行到底。

在宽窄巷子旅游景区,青羊区反邪教协会、区公安分局工作人员为过往群众详细介绍了邪教的种类、危害以及如何防范邪教等知识。活动得到了群众的积极响应,大家表示会自觉远离邪教、抵制邪教。

此外,青羊区西御河街道陕西街社区、文家街道、康河街道、少城街道分别在天府广场社区V站、康庄社区广场、佳兆业广场、长顺街道等场所,通过拉横幅、发放宣传手册、现场讲解等方式,先后开展了反邪教宣传活动。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。