



食管癌患者的饮食与营养

(下) 熊竹娟



术后饮食与营养

食管癌患者术后根据病变部位、手术方式的不同,可能安置胃肠减压管、空肠营养管。对于有空肠营养管的患者,术后第一天先给予糖水缓慢滴注或间断推注,如无不良反应第二天开始可根据病情需求给予肠内营养液,遵循“量由少到多、速度由慢到快”的原则。患者如能耐受可在未来1~5天内逐步增加滴注速度,输注量逐渐增加到目标量。术后恢复顺利,且无吻合口瘘的患者,常规术后1周左右可以开始经口进食,进食应从清流食开始,如米汤、过滤果汁、稀藕粉等;1~2天后尝试流质饮食,如米粉、果汁、藕粉、冲鸡蛋水等;2~3天后过渡到半流质饮食,如各种粥、面条、蛋羹、酸奶、菜泥、豆腐等;1~2周逐渐过渡到软食。每餐从50ml开始,耐受后逐渐增量至150~200ml,每日5~6餐,营养不足部分可通过管饲补充匀浆膳或肠内营养制剂,至经口进食能够满足机体的日常需求后,可考虑拔除营养管。术后未安置营养管患者需根据病情遵医嘱开始经口进食,从清流

食逐渐过渡到正常饮食。术后营养仍需要遵循膳食平衡、食物多样化、保证摄入足够的能量及优质蛋白的原则,经口进食注意食物细软、易消化,禁粗硬、过冷过热、油腻的食物,适量运动。

术后常见并发症的饮食与营养原则

吻合口瘘。吻合口瘘是吻合性手

术治疗后,吻合不严密或愈合不佳而发生的瘘。漏出的消化道液较多时需停止肠内营养,改为肠外营养,待漏液量减少后逐步恢复肠内营养。

乳糜胸。胸腔引流液外观呈白色、乳白色。患者的饮食应为高能、高蛋白、低脂,必要时应采用医疗膳食。

喉返神经损伤。患者可出现误吸及饮水呛咳,进一步引起肺

炎。因此口服应尽量避免清流质食物,如水、汤等,可使用医用增稠剂、淀粉勾芡、藕粉冲调等方式改变食物的粘稠程度。

胸胃综合征。胸胃综合征是指胃代食管手术患者进食后出现胸胃扩张,导致胸闷、气急等一些胸腔压迫症状,严重者出现呼吸困难的综合征。术后早期给予持续有效的胃肠减压,进食应注意少食多餐,餐后保持半卧或站立位,

可适当活动,借助重力作用加速胃排空,必要时可使用促进胃肠动力的药物,如胃复安、吗丁啉等。

需要注意的是,流质饮食不能只喝各种汤;肠内营养制剂(即特殊医疗配方食品,如全营养素、短肽型营养素、蛋白粉等)应在营养师的指导下使用;食管癌术后患者应每周监测体重、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,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)



>>> 专家介绍

韩泳涛,四川省肿瘤医院胸外科主任医师。擅长胸腹腔镜下食管癌、胸腔镜下胸腺瘤、肺癌、食管癌三野淋巴结清扫术、结肠重建消化道、肺癌双袖式成形术以及胸腔镜下胸腺瘤切除术等。门诊时间:周四上午

朋友的离去让我毅然摆脱“法轮功”



我叫何美菊(化名),今年58岁,是一名退休职工。邻居吴井军(化名)是我以前的同事。作为老大姐,我看着她参加工作、结婚生子。她1992年大学毕业后,分配到我们单位财务科工作,工作成绩突出,20多岁便成为单位最年轻的财务科长。

因身体不太好,吴井军受一位朋友的蛊惑,1998年开始练习“法

轮功”。2006年,我得了乳腺癌,虽然手术很成功,但身体一直不好。吴井军建议我一起练习“法轮功”,她对我说:“练功可以治病健身,我练功后就从来没有去过医院。”我信以为真,就跟着她一起练习。吴井军对“法轮功”的痴迷,在我们当地的“功夫”圈中很有名气。国家依法取缔“法轮功”后,吴井军仍然我行我素。2014年底,吴井军开感觉肚子不适,亲朋好友都劝她到医院检查治疗,均被她“顶”了回去,她反驳说,“到医院的话,不仅治不好病,还会加重病情。”2015年4月,吴井军病情加重,肚子肿胀严重,走路需人搀扶,其家人强烈要求她到医院治疗。我看到她经常痛得冒汗,浑身

打颤,还坚持“打坐”,也多次劝她到医院看一下,可都被她拒绝了,还说“法轮功”一定会保护她的。2015年6月26日,吴井军病情进一步恶化,其弟强行将其送到当地医院,可为时晚矣,两天后,年仅45岁的吴井军停止了呼吸。直到吴井军去世,我都没有看到所谓的“圆满”,只看到她对人世间的无限渴望,却无奈地离去;只看到她躺在床上老母的无限悲伤、深爱她的丈夫的无限悲苦、年幼女儿思念妈妈的无限悲恸。我痛定思痛,毅然脱离了“法轮功”邪教。今天,我要向所有善良的人们说:不要相信“法轮功”,不要相信邪教的骗人话语。(中反邪)

关于醋的“四大”传言



食、适量运动、保持心态平衡,才能科学合理的控制病情。

鱼刺卡喉喝醋管用?

鱼骨头放在醋里肯定变软,因为醋可以把骨头钙给溶解出来。喝的醋就不一样了,血液里有很强大的稳定系统,酸的进来它有碱性给它中和,碱的进来它有酸给它中和,所以喝多少醋进去经过代谢到血液里,它PH值酸碱度不会有变化。并且当鱼刺卡喉时,喝下去的醋仅能在喉处短暂停留,对于软化鱼刺,收效甚微。

熏醋可以杀菌预防感冒?

其实不然,熏醋不能杀菌,反而会使细菌增加。对于家庭而言,最好的消毒方法就是开窗通风,切忌盲目熏醋。熏醋浓度过高,时间过长,会对皮肤、呼吸道黏膜有刺激作用,导致支气管炎、肺气肿或者哮喘的病人病情发作或病情加重。

喝醋可以软化血管?

不会,因为人体自身是一个很强大的缓冲体系,醋会参与人体正常的代谢,体内的酸碱环境不会轻易受到影响。对于被确诊为高血压、动脉硬化化的患者,不能一味相信偏方,要根据医嘱注意清淡饮

有溃疡或者胃酸多的话,就不要大量吃这种食物。

另外,易疲劳、消化不良、食欲不振、血糖易升高、需要控制摄入量的人群,可适当地吃醋;而胃酸过多或者有胃病的人、空腹者、正在服药的人、骨质疏松的人群最好少吃醋。(星华)



醋泡黑豆适合所有人?

醋泡黑豆是一个比较健康的食物。黑豆可以减少水肿,还富含大量的膳食纤维。醋也有利尿的作用,所以说醋和黑豆在一起可以减少水肿,祛湿的同时提高食欲,并对血脂有一定好处。但如果



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

百花善奏养生曲

宁蔚夏

春天是繁花似锦、群芳斗艳的季节,美丽的鲜花为大自然披上了艳丽的盛装,让大自然绽放出了迷人的色彩。春天,当置身于百花丛中,那绚丽多姿、五彩缤纷的花朵,如同美妙的心理平衡剂,令人心旷神怡,胸怀舒畅,一切忧愁烦恼会顿然消失。医学研究表明,种植花卉场所的空气中,含有丰富的负离子,它可调节人的神经系统功能,促进血液循环和新陈代谢,提高机体免疫力。

鲜花不仅以其形、色取悦于人,它的魅力还在于倾吐的气息。花香馥郁,那扑面而来的花香与鼻腔内的嗅觉细胞接触,可通过嗅觉神经传递到大脑皮层,产生“沁人心脾”的感觉,闻花、嗅花能使人血脉调和,气顺意畅,从而调节人体的各种生理机能。如,玫瑰花香给人以爽朗和愉快的感觉;水仙花、紫罗兰香气使人温馨缠绵;百合、兰花香气诱人兴奋;丁香、茉莉花香令人沉静;菊花、薄荷香气使人思路敏捷、活跃。

花香疗疾古已有之。天竺花香可镇静安神,促进睡眠,治疗神经衰弱;玳玳花香能理气宽胸,和胃止痛;桂花香气可解除烦恼,祛风止痛,温通经脉;白兰花香能提神醒脑,治疗鼻炎;薰衣草香专治气喘;豆蔻花香善医胃病;百合花香对冠心病、高血压有一定疗效;萝卜、南瓜、百合花香对糖尿病有益。由此可见,花卉喷放的芳香堪称人类天然的“保健医生”。

秀色可餐可餐。花卉多可入药,不仅是百草园中的奇秀、珍品,也是盘中美味佳肴。“朝饮木兰之晨露兮,夕餐秋菊之落英”即是屈原以花为食的咏唱。现代科学研究证实,花瓣细胞中含有丰富的蛋白质、脂肪、

碳水化合物、矿物质;花粉不仅是植物的生命源泉,而且还是“微型营养宝库”,其营养价值比鸡蛋、牛奶要高数倍,被誉为“来自大自然的保健使者”。食花是一种时尚,于健康大有裨益。

婀娜多姿的鲜花还是十分称职的“环保卫士”。山茶、石榴、紫薇等花卉对二氧化硫、氯气、氟化氢都有较强的抗性;夹竹桃、桂花、玉兰、合欢、丁香花等都能抗二氧化硫和氯气;女贞、丁香、夹竹桃、月季等抗氟和吸氟能力均较强;紫藤、金银花、美人蕉、朝天椒、菊花、石竹、鸡冠花、仙人掌、凤仙花、水仙花等花卉对环境毒素均有一定抵御作用。



为“小狮子”试驾喝彩,这也太太太能聊了吧!

4月12日,全新东风标致2008互联版媒体试驾会在北京洲际酒店玩乐启程,途经奥林匹克森林公园、鸟巢、水立方等标志性建筑。四月的北京春风和煦,在最舒服的季节我们遇到了一只让人爱不释手的“小狮子”,它陪我们吃喝玩乐,聊天说地,在市内天然氧吧来了一场“聊聊聊不完”的踏青。



只小狮子:“你好,小狮子”。得到回应后我们果断语音设置了目的地“清河湾高尔夫俱乐部”,贴心的小狮子根据实时的道路情况,为我们选了一条最佳路线,简直暖到心窝里。尽管把小狮子撩出来很方便,但是希望你谨慎,因为你会忍不住跟它一直聊。比如开往目的地的途中,我们不知不觉就聊了全程。这只能聊的小狮子,从天气、股票到美食、音乐好像就没有它接不住的话题。和小狮子亲密接触30分钟后,我们能想到的成语大概只有“意犹未尽”。全新东风标致2008互联版车型

型自带萌点,其实从赛车黑白格旗灵感的点阵式进气格栅,到仿生学的狮眼大灯,再到车尾的狮爪型LED尾灯,包括钻石切割17英寸铝轮毂,整辆车在每一个设计上都宣讲着“年轻、运动”,所以当你想唤醒这辆车的智能语音交互系统,就收起你的钢铁直男音,因为用萝莉音呼唤“你好,小狮子”才更搭。

高能小狮子,承载回家的路

全新东风标致2008互联版车型共搭载了230THP、1.6L CVVT两款发动机,同时配备第三代6速手自一体变速箱和Stop-Start发动机智能启停系统,其中230THP PureTech涡轮增压直喷发动机,其最高功率可达100KW,最大扭矩230N·M,搭配STT智能启停系统,

工信部综合油耗可达5.4L/100km。得益于这款发动机,在起步的时候,小狮子反应非常灵敏,在行驶过程中,换挡的顿挫感几乎可以忽略不计,而最后的油耗统计效果也不错,这只小狮子可以说是头脑聪明跑得快,四肢发达吃得少了。

我们现在大多数城市道路都存在拥堵和信号灯多的特点,这就对车辆的起步和换挡要求非常高,可是这一路跑下来,全新东风标致2008互联版对城市道路适应得非常好,可以说是超出了我们对它的期待。

作为年轻的一代,我们肩负着很多压力,无论是朝九晚五还是休闲玩乐,无论是循规蹈矩还是

田园牧歌,我们都需要这样一款能为生活带来乐趣的车。它要替我们分担压力,而不是成为压力本身,全新东风标致2008互联版在价格上是完全可以被接受的,同时,它的低油耗更是减少了用车成本。目前,这款吃得不多能干活的小狮子已经陆续到店,快关注一波,一起为它疯狂打call!

