

**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



## 癌症患者须当心肌肉萎缩

赖建红 程钰莹

### 1. 癌症患者发生肌肉萎缩的原因

癌症本身是一种高代谢性疾病,癌性高代谢使体内糖、脂、蛋白质等物质消耗过大,即便是正常进食都无法维持营养平衡。加之癌症相关治疗,如手术、放疗等,可造成消化功能损害,且多数抗癌药物会引起不同程度的厌食、恶心、呕吐和腹泻等消化道毒副作用,又导致患者营养摄入和吸收不足。如此一来,消耗大于摄入,必然导致全身性消瘦和广泛性肌肉萎缩。

### 2. 什么样的癌症更易导致肌肉萎缩?

不同类型、不同部位的癌症,发生

肌肉萎缩时间或者概率不尽相同。

◎来源于消化腺的癌症。肝癌、胰腺癌,以及位于消化道的癌症,如食管癌、胃癌、肠道肿瘤等,因人体对食物的消化吸收功能直接受损,会比皮肤癌等癌种更容易发生肌肉萎缩。

◎位于脊柱或者骨盆、下肢的恶性肿瘤。这类肿瘤患者因疼痛被迫长期卧床,发生废用性肌肉萎缩的几率较高。

◎位于或者转移至神经系统的癌症。此类癌症可能会引起支配肌肉的神经损害,从而导致患者神经源性肌肉萎缩的发生。

### 3. 如何自查是否发生肌肉萎缩?

明显的肌肉萎缩,显而易见,不明显的则需要借助于检查。癌症患

者自己可以通过简易机体功能测试、体重指数(BMI)、四肢周径测量等简单方法来进行初步自查。例如,通过测量行走6米所用的时间,或者测量5次从椅子上站起来再坐回去的时间,来判断平衡能力、步速、肌力及耐力是否异常。

### 4. 癌症患者如何预防肌肉萎缩的发生?

癌症相关性肌肉萎缩不仅会增加抗肿瘤药物的毒性反应、术后并发症,而且还降低患者生活质量,甚至增加病死率的发生。针对癌症相关性肌肉萎缩,主要强调综合干预,特别是运动与高蛋白饮食治疗。

◎运动治疗

注意循序渐进,量力而行。

抗阻运动。抗阻运动是最为有效的运动方式,是通过克服外来阻力进行的主动运动,能够显著提高肌肉质量和力量。例如,手举重物、利用自身重力蹲起训练、使用阻力带等,一般情况下2~3次/周,从轻度力量开始,逐渐增加。

有氧运动。能改善和增强心肺功能,提高肌肉弹性,增加骨密度,调节心理和精神状态。例如,快走、慢跑、游泳、练五禽戏等,一般情况下3次/周,30分钟/次,中等或者中上等强度。

◎高蛋白饮食治疗

肿瘤患者蛋白质每天至少要达到1.2克/公斤体重,才能满足

营养摄入需求。优质蛋白主要包括动物蛋白和乳清蛋白,此外 $\omega$ -3多不饱和脂肪酸、肌酸化合物对增加肌力、预防肌肉萎缩也有积极作用,推荐瘦肉类、鱼虾类、蛋类、奶类、坚果类食物。

◎其他治疗

如果存在厌食,可服用一些提振食欲的药物,如地屈孕酮等。如果已经发生瘫痪的患者,则应进行肌电刺激等物理治疗。总之,有针对性的治疗才可能使病情得到全面控制,从而从根本上解决问题。

(作者单位:四川省肿瘤医院)

**泌尿知识角**  
MI NIAO ZHI SHI JIAO  
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学分会  
四川泌尿外科医院

上期我们讲了排尿障碍常用康复疗法中的辅助排尿方法。但有的患者会说,“我不想要一直靠导尿管来排尿,我要恢复自身的膀胱功能,提高自己的生活质量。”有这想法的真不错,今天我们接着为大家讲讲膀胱训练方法。

## 排尿障碍的康复疗法 (二) 应廉

膀胱训练是恢复膀胱功能,达到自行排尿的常用方法,此训练可使膀胱容量增大,适用于压迫性尿失禁、腹压性尿失禁、混合性尿失禁等。

膀胱训练的目的在于保持有规律的排尿(3~4小时/次),减少残余尿量(<100毫升),维护膀胱输尿管的瓣膜功能,避免产生返流,减少泌尿系感染的发生率,保护肾脏功能,提高患者的生活质量。神经源性尿道功能障碍的患者,越早训练效果越好。但膀胱输尿管返流、肾积水、肾炎患者应禁用膀胱训练;泌尿系感染、结石、高血压病、糖尿病和冠心病患者要慎用。

膀胱训练的具体方法为:设定患者日间的排尿间隔时间为2~3小时,患者在有尿意时稍微忍耐一下。膀胱训练一般进行数月时间。相比药物治疗,膀胱训练的疗效更佳。

◎耻骨上区轻叩法。常用于上运动神经元性膀胱尿道功能障碍(脊髓以上损伤或病变)导致的逼尿肌反射亢进的患者。通

过逼尿肌对牵伸反射的反应,经脊髓排尿中枢引起逼尿肌收缩。方法为用手指轻叩患者耻骨上区,引起逼尿肌收缩而不伴尿道括约肌同时收缩,即可产生排尿。

◎屏气法。增加腹部力量来提高膀胱压力并使膀胱颈开放而引起排尿的方法。患者身体前倾,快速呼吸3~4次,以延长屏气增加腹压的时间,做一次深呼吸,然后屏住呼吸,向下用力做排便动作。这样反复间断数次,直到没有尿液排出为止。

◎挤压法。与屏气法相仿,均适合逼尿肌无力的患者。先用指尖部对膀胱进行深部按摩,可以增加膀胱张力;再将手指握拳状,置于脐下3厘米处,用力向骶尾部加压,患者身体前倾,并改变加压方向,直至尿流停止。

膀胱训练不是一蹴而就的,也不是一成不变的,患者要树立信心,根据自身条件来调整适合自己的方式和节奏,循序渐进。(作者单位:四川泌尿外科医院)

**科普进行时**  
KE PU JIN XING SHI

## 做不受伤的“刘畊宏女孩” 专家送上居家跟练锦囊

“抬脚!拍脚!侧面的肥肉咔咔掉!人鱼线、马甲线我都要!”魔性的声音配上周杰伦的《本草纲目》,艺人刘畊宏在短视频平台直播健身一夜之间火出圈。

对许多人来说,跳健身操已经成为疫情之下居家生活中的一门“必修课”。但是,爆火还没几天,就出现了“刘畊宏女孩”跟练受伤的新闻。那么,该如何科学居家减肥、健身呢?

国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复研究中心副主任邹荣琪表示,要想维持身体健康、预防体重增加,选择恰当的运动方式尤为重要。

“目前较为流行的运动减肥方式主要有高强度间歇性训练、中等强度有氧训练和有氧训练结合阻力训练等。”邹荣琪介绍。

除了选择合理的运动方式外,减肥还需要选择适度的运动负荷。邹荣琪认为,很多跟练健身操的人受伤,主要还是因为他们没有遵循循序渐进的原则,运动负荷过大,

或由于准备活动不足、动作不准确、肌肉力量较差等原因导致受伤。

有专家表示,健身操看上去动作简单、易学易会,但实际上对全身的协调平衡能力、四肢的灵活性以及心肺耐力要求比较高。视频中的明星多是专业健身人士,他们的身体素质比较好,但没有受过专业训练的人如果锻炼时间偏长,当身体出现疲劳时,运动受伤的风险就会明显加大。所以,对于没有健身经验的普通人来说,还是要根据自己身体的实际情况锻炼,不要盲目跟练。

为防止跟练健身操受伤,邹荣琪建议,一方面,需要做好充分的准备运动,并控制好运动量;另一方面,跳操前还需加强踝关节周围肌肉的力量训练,如进行小腿三头肌、胫前肌和踝关节的本体感觉训练等,避免踝关节扭伤。

此外,专家提醒,室内跳操时别穿丝袜或拖鞋,容易扭伤,可以铺防滑垫、穿防滑袜。此外,要观察

自己运动后的反应,来判断此前的运动强度是否合适,如果非常费力,说明运动强度过大。

此外,除了做好锻炼本身,饮食控制也是十分重要的一环。多年从事临床减肥工作的四川省肿瘤医院临床营养科副主任医师熊竹娟认为,要想减肥“七分在吃、三分在练”。一般人运动1小时会消耗400千卡左右的热量,但一杯甜饮料、一小块蛋糕、两个蛋挞的热量就可达到500千卡,而一顿火锅的热量甚至可超过1000千卡。因此,如不调整饮食仅凭运动,减肥效果甚微。

“但一味节食或不吃碳水化合物,是不可取的,长期下去可能导致身体虚弱。”熊竹娟说,“减肥期间饮食需要满足均衡多样化、减油减糖和适量碳水的原则。”

熊竹娟提醒,目前流行的轻断食、生酮饮食、高蛋白低碳饮食均

属于特殊的减肥饮食方式,大家不要盲从,不同人的能量需求不同,疾病情况不同,如有需

求应到医院内分泌科或营养科咨询专业医生。

(罗朝淑)



**生活提示**  
SHENG HUO TI SHI

## 露营走红 赶潮流勿忘安全用火

成都市民包明年初就购置了露营装备,每到周末都会约几家人组队去户外露营。“从一开始只是简单地摆个椅子、小桌子喝茶,到后来搭帐篷、带着炊具做饭,再到现在户外住一晚,露营方式不断变化,装备购置也越来越多。”包明说。近两年疫情防控常态化,不少城市号召“非必要不离市”,越来越多的人选择露营。不过,朋友圈精致美好、高端大气的露营照片背后,一些问题值得关注。

不少专业露营爱好者表示,突然遍地开花的露营带来的最大影响是环境破坏、污染问题突出。

在成都市彭州市海窝子古镇网红露营地,笔者看到,湍江流经此处时河道变窄,河滩平缓裸露,周围植被茂密。据当地老乡说,每到周末或



本张图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

是选择近水、草地平整、植被较为茂盛的区域露营。笔者调查发现,在一些城市公园,部分植被损毁严重,露营产生大量垃圾,有些还直接污染水域。

此外,露营带来的安全风险值得警惕。不少露营者喜欢动用明火,烧烤甚至做饭,安全隐患较大。

“无痕露营”的户外环保理念还没有普及,这种理念要求参与露营的人提前计划准备,在可耐受地面进行露营,妥善处理垃圾,尽可能保持自然原貌,减少野外用火对环境的影响,食物残渣包装起来带走,减少使用肥皂清洁剂。”成都资深户外探险爱好者申威说。

中国社会科学院社会学研究所助理研究员宋煜说,露营满足了民众的休闲需求,但下一步应该进行规范,引导行业健康有序发展。对缺乏资质的经营性露营地予以处理和整改,加强对营地在设计、经营上的规范,对破坏、污染环境等行为加强监管。

(星华)

**崇尚科学 反对邪教**  
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO  
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 兴文县开展反邪教主题宣传活动

本报讯 近日,宜宾市兴文县反邪教协会联合县卫生健康局、县农业农村局等单位开展“端午粽子包粽子”为契机,在全县城乡广泛开展“万粽一心过端午 防疫反邪保安康”主题宣传活动。

活动中,宣传人员利用“端午粽子包粽子”的间隙,向群众宣传如何防范邪教侵蚀和渗透等反邪教知识,提醒群众过节也要谨防邪教捣乱滋事。活动中向群众发放防疫反邪教科普书籍、

折页、倡议书等3280本(份),防疫反邪教宣传品800余个,解答群众咨询200余人(次),对提升全县群众树立“保平安、保健康”的意识和筑牢苗乡防邪祛邪“铜墙铁壁”起到了积极作用。

参加活动的群众纷纷表示,面对邪教的歪理邪说,坚决要做到不听、不看、不信、不传,若发现邪教人员和邪教活动一定要及时报告村、社区,并拨打110报警。

(省反邪教协会供稿)