



科学认识放疗后味觉改变

(下)

程平 吕俊霞

放疗引起的味觉改变会好起来吗?

放疗引起的味觉改变一般在放疗2周(累积剂量20Gy,大概10次左右)时开始出现。随着治疗次数的增加,味觉改变症状会逐渐加重。到20~30次的时候(累积剂量50~60Gy)达到最大耐受量,基本上在放疗快结束的时候,味觉改变是最严重的,但味觉细胞每10天就会更新1

次,所以患者及家属不用太过担心。患者放疗结束后差不多1天左右,味觉就会开始慢慢恢复,吃东西就开始尝得到甜味了。大多数患者在2~4个月时能完全恢复,但是也有个别患者恢复的时间稍长一些,需要1~7年不等。

味觉改变时我们可以这样做

1. 饮食方面
味觉缺失或味觉减退,可以在食物中增加调味品,如盐、油脂和香料等。如感觉食物变得太咸或太甜,则烹饪中少放盐和香料等调味品。将食物煮一煮使其更加入味,不吃酸味很重

的食物。但是,不要因为吃太咸或太甜都是咸的,就不放盐或不放油,因为盐可以补充人体每天需要的钠离子。有些脂溶性维生素是必须要用油才能把维生素溶解,才能被人体很好地吸收,比如红萝卜、番茄等。

感觉口苦时,避免吃红肉、茶和巧克力等食物,可以吃禽肉、乳制品等高蛋白食物。

感觉口中会有金属味时,避免接触金属器具,使用塑料餐具,可以食用冰水、冷藏或冷冻的食物,多吃蔬菜和新鲜水果等,补充维生素C和维生素E。

就餐时多喝水,以帮助吞咽及带走口中不好的味道。

放疗前后1~2小时内避免进食。

鼓励患者尝试新鲜食物,少吃多餐。此外,还可以采取多喝水,在餐前吃硬糖等措施刺激唾液分泌。充分咀嚼食物可增加唾液分泌和食物中香味化合物的释放,从而刺激更多的味觉细胞。当然,保持口腔卫生也很重要,如食前、后刷牙,使用盐水、硼酸氢钠溶液或抗菌的漱口水漱口。

2. 药物方面
研究表明,肿瘤化疗患者血清、唾液和唾液中锌水平明显低于正常值。锌缺乏可引起味觉、嗅觉细胞生长缓慢,使味觉和嗅觉的敏感度丧失,味觉和嗅觉丧失。患者可以在医生的指导下补充锌、甲地孕酮、谷氨酰胺、肌醇等。

(作者单位:四川省肿瘤医院头颈放疗科)

肿瘤大讲堂
TUMOR LECTURE HALL
四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

前列腺癌的预防

王培禄

泌尿知识角
四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

4. 选择性雄激素受体调节剂—特诺米芬。通过一种雄激素受体,雄激素非依赖性抑制高剂量前列腺上皮细胞增殖和癌的形成。

5. 黄豆。黄豆主要的异黄酮成分可抑制良性和恶性前列腺上皮细胞生长。下调雄激素调节基因和减缓肿瘤生长。食用豆腐可以降低患前列腺癌的风险。

6. 番茄红素。番茄红素是人体血液中最主要的类胡萝卜素,具有很强的抗氧化活性。摄入番茄红素可以降低患前列腺癌的风险。

7. 绿茶。绿茶被认为具有预防前列腺癌的作用。主要根据是流行病学研究发现在饮食中摄入绿茶较多的亚洲,前列腺癌的患病率较低。有研究表明,从绿茶中分离出的多酚成分能显著抑制肿瘤的发展和转移。

显然遗传和家族因素这些因素我们无法选择,但其他可能导致前列腺癌发病率升高的因素,在我们日常生活中还是可以改变生活方式来干预。

由于前列腺癌是一种常见病,疾病状态与治疗相关。前列腺癌可以通过相对无毒的口服药物预防。但目前的证据还不足以教育任何食物或补充剂作为常规的前列腺癌的预防措施。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

前列腺癌的发生是一个多步骤的分子过程,理论上为我们应在恶性肿瘤的形成前进行干预提供了机会。包括通过改变生活方式(饮食改变、戒烟、戒烟)或化学预防,即利用自然的或人工合成的药物去逆转、抑制、防止癌的发展。

1. 非那雄胺。通过服用非那雄胺诱导获得性II型5 α -还原酶缺陷,会减少前列腺双氢睾酮水平,从而阻止前列腺癌的发生。

2. 硒。人体实验表明,硒可以减少发生前列腺癌的风险。通过食物补充硒能持续明显减少前列腺癌的发生率。

3. 维生素E。维生素E是一种天然的脂溶性维生素复合物,其功能主要是担当细胞膜上的脂溶性抗氧化剂。维生素E活性最强形式是 α -生育酚, α -生育酚通过诱导细胞周期停滞和直接的抗氧化活性来影响癌的发展。 γ -生育酚、 δ -胡萝卜素酯在动物实验“支持维生素E预防前列腺癌的作用。

会,在新时代新起点上要进一步增强责任感、使命感和紧迫感,团结带领全区广大反邪教有识之士,在广大会员的积极参与和共同努力下,认真学习贯彻落实总书记反邪教工作讲话精神,不忘初心、牢记使命,为建设美丽幸福新屏区做出新贡献。

翠屏区反邪教协会成立

会议强调,翠屏区委政法委员会要大力支持反邪教协会各项工作,不断提升协会工作水平。各会员单位要加强沟通协调,形成合力积极参与协会工作,为协会发展多做贡献。

会后,翠屏区委反邪教协会、宜宾市市委政法委员会相关负责人围绕构建基层反邪教工作者思想理论素质、中、省、市对反邪教协会工作的重视,做好新形势下防范治理邪教工作等方面作了专题讲解。(反邪教协会供稿)



全球海洋温度升高

西媒称,美国一个科学团队已经确认全球海洋温度的升高会推动温室效应的加剧,并会提高大气中二氧化碳的含量。这项研究4月29日发表在美国国家科学院学报月刊上。

研究报告指出,随着气候变化的升温,世界上许多地区的海洋底部发生的二氧化碳再生可能会加速。“研究结果告诉我们,全球变暖将导致许多地区的副热带地区,这也就意味着低洼沿海和存在那里的机会变少。”这份研究报告的主要作者,哥伦比亚大学专业导师安德森说。

报道称,人类每年排放到大气中的二氧化碳有四分之一被海洋吸收,这是对温室效应的强大制约。

报道称,除了纯粹的物理和化学过程外,其中很大一部分二氧化碳被光合作用浮游生物吸收,这些浮游生物死亡后,它们的残骸就会漂到海洋深处并进一步分解,其中一部分最终会被细菌分解,与大气隔绝几个世纪或更长时间。

报道称,然而,在这些残骸中的很多低洼海洋深处之前会被细菌消耗,需氧菌和人类一样会呼吸氧气并释放出二氧化碳,因此大部分再生的二氧化碳会再次进入大气。

报道称,在肥沃的区域,由于细菌和其他生物吸收了有机物质,因此海水表面附近的氧气迅速消耗殆尽。

“人们此前并不相信低洼海域正在发生更多的二氧化碳再生,而事实表明,这种猜想并不对。”研究报告的另一位作者弗兰克·安德森说。

研究人员认为,这至关重要,因为根据模型,随着海水的升温,海洋最小含氧量将增加,这会导致大面积海洋缺氧和生物多样性丧失。(参考消息)

随着人们生活水平的提高,我们不再仅仅是满足于吃饱,更多的开始追求吃“好”,于是有不少人根据自己的理解,选择了一些“对身体好”的食物,以此来“养生”,谁曾想这些我们认为“健康”的食品往往并不“健康”。

蔬菜沙拉——不瘦反胖
对于很多肉食主义的年轻人来说,蔬菜的摄入量往往不足,所以“多吃蔬菜有益健康”这个宣传,对于绝大多数年轻人来说是,可多吃菜叶子没滋味的,不少人就开始往蔬菜沙拉里加上一系列调味的酱汁,如沙拉酱、蛋黄酱等。可是你知道吗?这个操作比原本健康的蔬菜不再健康了!以生菜为例,300克生菜的热量只有165千焦,而且含有相当多的维生素和矿物质,但如果加入20克沙拉酱,热量立刻增加10倍,相当于膳食指南建议的全天摄入热量的30%~50%,增加的量也相当可观。

多味坚果——藏“杀机”
坚果,作为一种健康的小零食,很多商家都会经常购买。但因为口味问题,在购买时大家往往不喜原味,偏爱盐焗、麻辣口味的产品。殊不知,经过调味,盐焗的坚果,往往属于高钠、高油的食物,对人体健康反而有害。另外,按照坚果的不同口味,也就意味着添加了一些配料,添加剂,吃多了对身体没有好处,浓郁的调味还会掩盖坚果的真实味道。误食的话,特别引起腹泻,重则可诱发肝旺、心脏疾病。建议坚果最好吃原味的,以每周50~70克为宜。

果汁——甜蜜隐患
爱喝果汁的人不少,于是有不少朋友特意买新鲜的水果榨汁喝,可是即便新鲜果汁也存在甜蜜隐患。一个苹果你要嚼很久,一杯果汁三五口就喝完,而且这几个苹果才能榨出一杯苹果汁,这无形中增加了果糖的摄入,而且果汁含糖量低,很容易喝多。另外,水果榨汁以后,由于细胞壁被破坏,其中的糖分会变成“游离糖”,消化、吸收更快,升糖指数更高,增加脂肪、高血压、糖尿病、心脏病等发生的风险。不仅如此,据美国波士顿大学的一项研究,每天喝一杯果汁,中风风险增加41%。

进食坚果,我们主要是想吸收其中的矿物质和维生素等,但是在榨汁的过程中维生素还会氧化、类黄酮、花青素等抗氧化成分也会遭到破坏,而且很多不溶性的膳食纤维和微量元素都会停留在果渣渣滓中,被扔掉。由此看来,水果还是直接吃吧!(张粉粉)

赛先生的背影
SHANSHAN'S SHADOW
栏目协办:
四川省科学技术普及服务中心

遗失声明
安岳县鑫源电业局
遗失电业局专用章(编号:512021001726)遗失,声明作废。
2019年5月8日

清算公告
四川省自然生长农产品专业合作社(统一社会信用代码:9595924462818484)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

“健康”的食品真的健康吗?

赛先生的背影
SHANSHAN'S SHADOW
栏目协办:
四川省科学技术普及服务中心

速溶咖啡——不健康

目前营养学界的共识是,每天摄取不超过400毫克咖啡因的咖啡有利健康。不过,这个咖啡是指“纯咖啡”,但“纯咖啡”既苦且涩,于是有了香浓可口的“1+2咖啡”“三合一咖啡”。以一款市面销量较大的速溶咖啡为例,一包15克的速溶咖啡中的咖啡含量大约在2克左右,其他的就是蔗糖和奶白粉等。世界卫生组织指出,每天的能量摄入摄入量控制在每天摄入总能量的10%以下,推荐摄入量大约是90克左右,而一杯速溶咖啡的含糖量是10克左右,每天喝几杯咖啡,也就“超标”了。

爱喝果汁的人不少,于是有不少朋友特意买新鲜的水果榨汁喝,可是即便新鲜果汁也存在甜蜜隐患。一个苹果你要嚼很久,一杯果汁三五口就喝完,而且这几个苹果才能榨出一杯苹果汁,这无形中增加了果糖的摄入,而且果汁含糖量低,很容易喝多。另外,水果榨汁以后,由于细胞壁被破坏,其中的糖分会变成“游离糖”,消化、吸收更快,升糖指数更高,增加脂肪、高血压、糖尿病、心脏病等发生的风险。不仅如此,据美国波士顿大学的一项研究,每天喝一杯果汁,中风风险增加41%。

坚果沙拉——不瘦反胖

对于很多肉食主义的年轻人来说,蔬菜的摄入量往往不足,所以“多吃蔬菜有益健康”这个宣传,对于绝大多数年轻人来说是,可多吃菜叶子没滋味的,不少人就开始往蔬菜沙拉里加上一系列调味的酱汁,如沙拉酱、蛋黄酱等。可是你知道吗?这个操作比原本健康的蔬菜不再健康了!以生菜为例,300克生菜的热量只有165千焦,而且含有相当多的维生素和矿物质,但如果加入20克沙拉酱,热量立刻增加10倍,相当于膳食指南建议的全天摄入热量的30%~50%,增加的量也相当可观。

多味坚果——藏“杀机”

坚果,作为一种健康的小零食,很多商家都会经常购买。但因为口味问题,在购买时大家往往不喜原味,偏爱盐焗、麻辣口味的产品。殊不知,经过调味,盐焗的坚果,往往属于高钠、高油的食物,对人体健康反而有害。另外,按照坚果的不同口味,也就意味着添加了一些配料,添加剂,吃多了对身体没有好处,浓郁的调味还会掩盖坚果的真实味道。误食的话,特别引起腹泻,重则可诱发肝旺、心脏疾病。建议坚果最好吃原味的,以每周50~70克为宜。

果汁——甜蜜隐患

爱喝果汁的人不少,于是有不少朋友特意买新鲜的水果榨汁喝,可是即便新鲜果汁也存在甜蜜隐患。一个苹果你要嚼很久,一杯果汁三五口就喝完,而且这几个苹果才能榨出一杯苹果汁,这无形中增加了果糖的摄入,而且果汁含糖量低,很容易喝多。另外,水果榨汁以后,由于细胞壁被破坏,其中的糖分会变成“游离糖”,消化、吸收更快,升糖指数更高,增加脂肪、高血压、糖尿病、心脏病等发生的风险。不仅如此,据美国波士顿大学的一项研究,每天喝一杯果汁,中风风险增加41%。

进食坚果,我们主要是想吸收其中的矿物质和维生素等,但是在榨汁的过程中维生素还会氧化、类黄酮、花青素等抗氧化成分也会遭到破坏,而且很多不溶性的膳食纤维和微量元素都会停留在果渣渣滓中,被扔掉。由此看来,水果还是直接吃吧!(张粉粉)

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日

清算公告
四川省鑫源电业局(统一社会信用代码:512021001726)因成员决定注销,自公告发布之日起45日内向四川省市场监督管理局、安岳县市场监督管理局、安岳县税务局办理清算事宜。
2019年5月8日