得了肿瘤，还能吃啥

得了肿瘤，很多患者都关心，还能吃什么呢？吃什么食物能帮助抗癌呢？需要增加一点补品吗？对肿瘤患者来说营养确实很重要，关于肿瘤患者饮食的疑问和误区，请专家来给您支招。

少食多餐，要吃七八成饱

合理饮食、适当运动，平衡膳食、粗细搭配，种类齐全、数量充足、比例适当，每天建议摄入：奶类及奶制品300克，大豆类及坚果30-50克，畜禽肉类50-75克，鱼虾类50-100克，蛋类25-50克，蔬菜类300-500克。水果类200-400克，谷类及杂豆250-400克，水1200毫升。增加餐次，多吃能量密度高的食物，增加优质蛋白(鸡蛋、鱼肉、大豆制品)的摄入。

中医学称：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”体现了很多饮食彼此配合互相补充的饮食平衡主张，也提示偏食往往使营养失衡，不利于健康。保持每天适量的谷物类摄入，谷物可以提高主食中维生素B、矿物质和膳食纤维等营养成分含量。成年人每天摄入200-400g为宜。

肉类有挑选 “敞开肚皮吃”可不行

适当地多吃鱼、禽肉、蛋类，减少红肉的摄入，尤其是对于放化疗和胃肠道损伤的患者，建议制作软烂细碎的动物性食物，但不可放纵自己“敞开肚皮”大吃鱼肉。

蔬菜水果的蛋白质和脂肪含量极低，富含维生素C、维生素E、膳食纤维和重要的植物化学物质。针对癌症患者，建议按照正常人每天的摄入量，所以有必要吃足够的蔬菜水果。

豆类及豆制品都是优质蛋白、膳食纤维、维生素的重要来源，富含矿物质和植物甾醇，不含胆固醇。其他豆制品按水分含量算。如果豆类和谷类一起食用，可以通过蛋白质互补从而增加蛋白质的利用率。

传统煎炸油烟重，制作出的食物含油脂过高，且在制作过程中，油温过高易分解产生多环芳烃等致癌物，使食物的安全性大大降低，因此建议多采用蒸、炖、温拌、白灼制作，并且尽量做到少油、少盐、无糖。

不主张多吃的食物以动物脂肪为主——减少肥胖发生，建议少吃煎炸烧烤的食品，少吃腌制食品——会直接产生致癌物质亚硝酸胺，如腌肉/鱼、火腿、咸菜、香肠、腊肉、烟熏肉等。此类食品本身高盐，食品安全风险高，不推荐食用。如需食用，必须高温加热做熟，少量食用。

不吃霉变的食品，提防黄曲霉素。推荐新鲜肉、鱼、蛋、禽，加工直到熟透。做好后及时放冰箱，再次食用需要彻底加热。

“发物”绝对不能吃吗？因病而异，因人而异

所谓“发物”是中国古代民间的一种说法，指能引起旧有疾病复发或新有疾病加重的食物，如有记载鹅肉、鸡肉、狗肉、牛肉、海鲜等属于“发物”。关于“发物”与肿瘤的关系其科学性还有待考证，然而能否引起肿瘤的复发，还缺乏足够的证据，至少到目前为止未见明确因食用“发物”而导致肿瘤复发的病例，因此这些信息是没有科学依据的。

肿瘤是否扩散与肿瘤细胞的内在基因调控有关，而“发物”通常是指会加重或者诱发一些过敏性疾病(哮喘、荨麻疹、急症和肝炎等)的食物，如果患者不是过敏体质，又没有上述疾病，则可以适当吃一些。

实际上，上述动物肉、蛋都是优质蛋白来源。提高饮食中的蛋白质比例能明显提高肿瘤病人的体能及生活质量，延长生存时间。盲目忌口只能使病人的营养状况日趋恶化。肿瘤病人的忌口应因病而异、因人而异、因治疗方法而异。完全素食不利于肿瘤病人，荤素搭配才是最佳选择。

吃得越好，肿瘤长得越快？并不是

实际上，肿瘤细胞的生长跟患者吃多少营养并无关系，肿瘤细胞直到人死亡前，都在抢夺正常细胞养分，即使患者营养不良，癌细胞照样增长，饥饿只会让患者身体消耗得更快，加速疾病恶化，严重的营养不良还会进展为癌性恶液质。

肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆制品是优质蛋白的主要来源，是组织细胞修复的重要原料。根据美国癌症协会研究的结果，癌症患者膳食热量至少应比平时增加20%，且目前没有证据表明营养支持会促进肿瘤的生长。在没有营养支持的情况下，最先受不了的是正常细胞，同时肿瘤细胞仍然会掠夺正常细胞的营养。更可怕的是，营养摄入不足加上本身消耗的增加，很容易使人出现营养不良，而营养不良的患者接受治疗的效果往往较差。反而有许多患者因营养状况良好、无恶液质状态而长期存活。

我国著名肿瘤学家、工程院院士汤钊猷把抗击癌症比喻成带兵打仗，用《孙子兵法》的智慧与肿瘤做斗争，首先要“知己知彼”，正视自己的“敌人”——病情，做到不害怕、不轻视，准备与癌细胞的“持久战”；其次要“养精蓄锐”开展战斗，癌细胞就是入侵身体的“掠夺者”，要与之抗争需要有兵马——“药物治疗”，带兵打仗更需要有好的粮草——营养。在治疗过程中加强营养补充，提高人体的体质，才能有战胜癌症的力量。

补品是“智商税”？不选贵的，要选对的

一定要选择正确的、有用的补品。实际上，肿瘤病人的营养是一门科学，有严密的科学基础、有严格的操作规程。已有大量的研究表明，营养支持应用于肿瘤病人既达到了改善营养、免疫及生活质量的目的，又有对肿瘤患者延长生存时间的作用。

对于患者来讲，有时日常膳食摄入的营养已经不能满足目标需要量，这时就需要额外补充营养来保持患者的体质。

由于营养知识不足，肿瘤病人往往迷信一些贵重补品，实际上，这些东西能提供的营养有限，又会影响正常的饮食，反而不利于患者的营养支持。　**据扬子晚报**

鼻子反复出血预示着白血病吗

在一些影视剧中我们总能找到这样的桥段：剧中主人公频繁出现鼻子出血的情况却没有重视，最后到医院一检查意外发现自己得了白血病。那么鼻子反复出血一定预示着白血病吗？还有哪些疾病或情况可能导致鼻出血？今天就请鼻咽喉头颈外科的专家跟大家聊一聊，鼻出血的应对之策。

生活中这些情况 都可引起鼻出血

首先，要了解鼻子为什么会出血。我们的鼻子主要由互相贯通的鼻腔、周围的四组鼻窦(额窦、筛窦、蝶窦、上颌窦)，以及后面的鼻咽部组成。其中鼻腔由中间的鼻中隔一分为二，到鼻咽部处又合二为一。整个鼻腔里都有黏膜覆盖，黏膜内有血管，如果黏膜损伤常常就会引起鼻出血。

鼻子反复出血会是白血病吗？单从流鼻血这一症状无法直接判断是否为白血病。白血病可引起出血，或表现为流鼻血。但此外，还可能出现发热、贫血、淋巴结、肝脾肿大、骨骼和关节疼痛等诸多症状。

同时，在人们的日常生活中，有鼻中隔偏曲、过敏性鼻炎的患者，都容易因鼻腔干燥、挖鼻、揉鼻等因素发生鼻出血。敏感者洗脸时也会出现鼻出血。而未在医师指导下，自己随便采购和使用人参、燕窝、阿胶等大补食品，也可能会引起鼻出血。

除此之外，小宝宝鼻腔黏膜较薄，毛细血管容易裸露，易在空气干燥时、运动后、感冒后出现鼻出血。此外，年龄较小的小朋友容易用手挖鼻孔，还有的小孩在家长没有看到的情况下将异物(如玩具、纽扣电池等)塞入鼻腔，异物造成的外伤和感染或者电池的腐蚀作用等均可引起鼻出血。

异常鼻出血 考虑这四类疾病或病因

除了生活中鼻出血比较常见的原因，还有些不正常出血现象值得大家警惕，这种症状或许是某些疾病的征兆。

鼻腔鼻窦疾病　这类疾病也可以引起鼻出血，且鼻出血程度不同，考虑的疾病不同：1.小量鼻涕带血，陈旧性痰中带血，考虑为真菌性鼻窦炎；2.回吸涕中带血，新鲜血丝，要排除鼻咽癌；3.鼻腔少许反复新鲜血液，从少量到多量不等，随着年龄增加，鼻出血越来越多，要排除遗传性毛细血管扩张症；4.擤鼻涕有脓血，量不多，要排除鼻腔鼻窦癌；5.鼻涕经常有血，量不等，新鲜血较多，要排除鼻腔恶性血管外皮瘤、嗅神经母细胞瘤、恶性黑色素瘤、毛细血管瘤等。

肝病　人体多种凝血因子都是在肝脏内合成的，肝功能严重受损时，凝血因子合成会出现不同程度障碍，由此引起凝血功能障碍，易出血。

口服抗凝药物　做过心脏支架、射频手术等需要口服抗凝药物的患者，因为长期口服阿司匹林、氯吡格雷、华法林等容易有鼻出血，一般是因为抗凝药物使用后鼻腔内小血管容易破裂出血。此种情况需要由主管医师进行临床评估后给予医嘱。

部分食物　现在食物的多样性丰富了我们的生活，满足了我们的食欲。但是，有些食物容易引起鼻出血。比如，儿童不能随便长期喝饮料，不能经常吃烧烤、辣椒等，因为大量的含糖量多的食物容易导致胃酸过多，酸雾刺激鼻腔也会引起鼻出血。

这种情况的鼻出血 立马去医院

鼻出血能自己在家处理吗？就医时机视鼻出血的程度而异，绝大部分患者的出血量都不会太大，主要表现为涕中带血丝，可在家自行处理、观察。如果患者出血量较大，为连续滴下，甚至成为血流，应该及时去医院就诊。另外如考虑存在鼻骨骨折、颅骨损伤等可能，应及时到医院就诊。

此外，如患者鼻出血凶猛，甚至血流如注，喷射性出血，可导致失血性休克甚至危及生命(如累及海绵窦的颈内动脉破裂，晚期鼻咽癌等)，应立即拨打急救电话，转运至医院。如鼻外伤后有清亮液体自鼻孔流出，可能为脑脊液鼻漏，也要急诊就医。

那正常情况下，鼻出血要如何自行处理？少量出血时可用拇指及食指按压住两侧鼻翼，局部可适当冰敷，以减少出血，如果用拇指和食指捏住鼻翼可以止血，说明出血位置在鼻中隔前方，可以自己塞入棉花或纸巾等止血。鼻出血时自己按压鼻翼止血要采取低头位置，千万不要头后仰，以免血液进入鼻咽部口咽部，甚至到喉部，影响呼吸。口腔内有血液及时吐出来，千万不要憋着，尤其是小孩。　**据人民网**

这些食物看着减肥，实际却越吃越胖

在这个人人都懂点儿养生常识的时代，我们对食物开始挑剔起来，大家都希望通过健康饮食来减脂降重，但由于一些原因，使得许多人对于低热量食品的概念产生了混淆，一顿操作下来以为自己吃得健康，实际上却挑到了“伪健康”食物。今天就盘点出六大名字里有健康相关字眼的高热量食物，替大家“避避雷”，免得越吃越胖。

• 花式燕麦

传说它营养价值特别高，添加了各种营养物质，富含维生素、矿物质和丰富的膳食纤维，还听说它热量较低，适合减肥……

真相：升糖速度高达80以上，其实就与米饭值不相上下，况且此燕麦中还富含糖和油，妥妥的增肥“实力派”。至于所谓的维生素、矿物质、膳食纤维含量丰富？水果在变成水果干过程中，很大部分维生素也跟着水分一起流失掉了，丰富真的谈不上。

避坑指南：此燕麦非彼燕麦！我们所说的健康燕麦是具有完整型的燕麦粒，而非经过处理、添加了糖和油、带有甜味的麦片。

• 鲜榨果汁

传说中它富含维生素和膳食纤维，健康又美味！

真相：打成汁后，不溶于水的膳食纤维，几乎都随着“果渣”被滤了出去。底部那些少得可怜的沉淀物，也无法与水果本身含有的膳食纤维相提并论。

《柳叶刀糖尿病及内分泌学》杂志上，曾刊登过一篇文章《果汁，不过是另一种形式的含糖饮料》。水果中一般都含有葡萄糖、蔗糖或者果糖，水果中糖的分量大概占到10%左右。我们吃橙子一般吃不到3-5个的量，但是假如榨橙汁，一下就能干掉3-5个橙子。我们就按3个橙子的量去计算，3个200g的橙子大约有60g的糖！可想而知，一杯鲜榨橙汁就可以让一天糖超标。

而果汁是液体状态，不用咀嚼，在胃里的排空速度很快，在肠道中的吸收速度也很快，同时血糖也会随之快速上升，这对于想控制血糖和体重的人来说是非常不利的。

避坑指南：没事就别费劲榨果汁了，直接拿起来啃就完事了！

• 粗粮饼干

听闻它饱腹感极强、能减肥、吃不胖、低热量？

真相：实际上，这又是坑。粗粮饼干不仅热量高，而且脂肪含量高、碳水高。

在某网络购物软件销量最好的粗粮饼干中，配料表第一位是小麦粉，作为粗粮的燕麦排在最后面，添加量极低。实话说，这叫细粮饼干还差不多！

我们再看看这营养成分表，高油、高碳水，这是增肥吗？

避坑指南：不吃或者少吃。

• 果蔬干

传说它营养全面，健康低脂，还能补充维生素。

真相：果蔬干得“脱水成干”，主要是通过低温油炸的方法，把新鲜蔬果中的水分炸干，让油脂渗入到果蔬中。这样一来，可以增加香脆的口感。可是油炸的方式，无疑也会大幅度提高果蔬的脂肪含量。

而且大部分果蔬干，在脱水过程中可能会丢失糖分，为了加强口感，商家会额外添加白砂糖。说好的健康在哪里？

避坑指南：自制无添加果蔬干或者少吃。

• 黑芝麻糊

传说中它不仅养发，还富含矿物质，非常健康。

真相：细看配料表你会发现：白砂糖和食用葡萄糖排在前三位。而大米排在第一位，本身大米升糖速度就高，打成粉后升糖速度就更加快(因为吸收快)，再加上白砂糖和葡萄糖的加持，升糖速度直接“飞升”！

有些牌子说无添加蔗糖，其添加的结晶果糖跟蔗糖一样都是游离糖，压根没有差别。

避坑指南：买配料表前几位是有益成分的，比如排在前面的是黑芝麻、黑豆之类的，不添加或者糖的添加量少的，糖排在配料表靠后，并且没有其他乱七八糟的添加剂的。　**据北京青年报**

查出肺结节 “四看”帮助判断风险

“检查发现，你的肺部有一处小结节。”体检中听到这样的消息，很多人会惊慌失措，想要马上手术切除；也有人不以为意，对体检报告中定期复查的提示置若罔闻，等小结节长大变成肿块，往往已经错过最佳手术时机。那么，应如何正确看待肺结节？

杭州医学院附属义乌医院医生介绍，结节是影像学上的一个描述性名词，而不是一种疾病名称。影像检查中，类圆形的直径<3厘米的病灶通常为结节灶，直径<1厘米的通常为小结节，直径<0.5厘米的通常为微小或细小结节。根据结节密度不同，可分纯磨玻璃结节、部分实性磨玻璃结节和纯实性结节，在这三类结节中，恶性病变比例分别占18%、63%、7%。

一般情况下，医生会根据结节大小、形态并结合年龄、吸烟状况来分析肺部结节发生恶性病变的可能性。1.看大小：直径>1.5厘米的实性结节或大于8毫米的混合磨玻璃结节，属于高危结节，大概率是肺肿瘤的表现。2.看形状：肺结节的形状越“古怪”，其恶性的可能性就越大。所谓古怪的形状有分叶、毛刺、胸膜牵拉、小泡征、偏心厚壁空洞等。3.看位置：恶性肿瘤好发于右上肺。4.看生长速度：恶性肺结节增大一倍大约需花费300天到400天，而良性肺结节则要超过600天。如果一个肺结节在两年内没有观察到生长，一般就可判断为良性。

初次CT检查发现的肺部小结节，80%-90%都是良性病变，但因存在一定几率的早期肺肿瘤风险，一定要注意定期检查，这是医生分析结节生长速度、结构、边缘改变等，从而判断病变情况的重要依据。直径5毫米以下的微结节建议每年复查一次，6-8毫米的建议每半年复查一次，9至10毫米的建议每三个月复查一次，并随访三到五年。当医生判断结节为恶性的可能性较大时，应尽早进行手术治疗。

全媒体记者　柳青

这五类人 更易被抑郁“纠缠”

• 有抑郁症家族史的人群

抑郁症跟家族病史有一定的关系。有研究显示，如果父母其中有1人患有抑郁症，子女患病概率为25%；若双亲都是抑郁症患者，子女患病概率高至50%～75%。

• 孕妇或初为人母的女性

孩子的诞生不仅是一件喜事，也是一份责任，很多女性在怀孕生产时，面对体型变化、工作生活上的不适应，尤其是围产期体内激素水平变化剧烈，在围产期可能会出现抑郁症状。

• 长期压力人群

社会中的工作压力大、强度高，无法正常休息，经常需要加班，昼夜节律颠倒。这些工作环境下容易导致个体的生物节律紊乱，心理长期处于压抑焦虑的状态，如果无法及时调整就容易得抑郁症。

• 患有慢性躯体疾病的患者

疾病会给人带来痛苦，尤其是癌症患者，患上严重疾病，长期得不到治愈，容易造成性格改变，心理上也饱受磨难，进而会导致患者患上抑郁症，而抑郁症还会降低人体免疫力，从而影响原有疾病的病情。

• 空巢老人

老年人心理健康不容忽视，身体衰弱、病痛增多、亲人离世等等都会给老年人脆弱的身心带来严重的打击，如果不能及时疏导，老年人很可能会出现抑郁的情况。　**据北方网**

下肢静脉曲张患者 休息时注意抬高患肢

静脉曲张是临床常见病、多发病，病程较长，症状多呈进行性加重，一旦出现溃烂、长期不愈合，还伴随有血栓性静脉炎、湿疹、破裂出血等危险并发症，给患者及家庭造成巨大影响。其中，下肢静脉曲张是指下肢浅表静脉因血液回流障碍而引起的以静脉迂曲、扩张为主要表现的一种疾病，晚期常合并小腿慢性溃疡，因此对于静脉曲张患者，做好围手术期的保健很重要。

下肢静脉曲张一般可通过调整饮食、适当活动、积极消除诱因、卧床休息时患肢抬高、穿戴医用弹力袜、硬化剂注射等治疗。此外，还可采用大隐静脉高位结扎剥脱术、射频消融术、腔内热消融术(激光、微波)、透光直视旋切术等手术。下肢静脉曲张患者的具体保健措施如下：

围手术期(围绕手术的一个全过程)要多饮水、多吃水果，摄入含维生素、纤维素丰富的食物，减少胆固醇摄入。要正确认识疾病，明白治疗的必要性及发展、转归，树立治疗的信心。

患者术后可能出现感染，皮肤灼伤、损伤，深静脉血栓形成，肺栓塞，血栓性静脉炎，血肿、皮下瘀血，隐神经损伤，皮肤感觉异常等，因此做好术后护理很重要。术后患肢抬高15度～30度，积极进行踝关节活动。术后6小时，给予少量流质易消化饮食。术后尽早下床活动，12小时后可正常活动，预防下肢深静脉血栓形成。术后患肢绷带加压包扎，观察绷带松紧度及末梢循环情况。

出院后建议穿戴弹力袜3个月以上，夜间或长时间卧床时去掉。不穿过紧衣物，腰带也不能过紧。保持良好的姿势，避免久站，休息时抬高患肢。如有异常及时到医院就诊。

据大河健康报(本版配图均来自网络)