

甲状腺肿瘤患者康复调理

◆ 任建琳 陈文婷

古代中医称甲状腺肿瘤为“瘰疬”，根据病因可分为石瘰、泥瘰、劳瘰、忧瘰、气瘰，曰“五瘰”，甲状腺癌概归为石瘰。中医理论认为瘰疬是因外邪七情，致肝郁气滞，血瘀痰凝所为，又可化火伤阴，致气血两虚。

《诸病源候论》载曰：“瘰者，由忧恚气结所生。”《圣济总录》指出“瘰疬”的病因为“因山水饮食而得之，忧劳气则本于七情，情之所致，气则随之，或上而不下，成结而不散是也。”因此，甲状腺肿瘤患者的康复需结合饮食起居调理。

调畅情志 消极、负面的情绪不利于病情恢复，导致病情波动，甚至加重。甲瘤患者发现自己有抑郁的情绪而不能自行调节，要及时就诊，千万不可任其发展。

良好作息 晚上早睡，白天早起，多晒太阳，适当进行户外运动。不寐者可在睡前用热水泡脚，听舒缓音乐，静坐深呼吸等助眠，也可服中药调理。严重者需进行治疗。

营养均衡 合理调配饮食，主食以谷类为主，特别是玉米、糙米、杂粮等富含维生素B，能促进食欲、营养神经；牛奶、酸奶、鸡蛋、家禽、豆制品等富含蛋白质的食物，应在术后及放射治疗前后多进食，以改善治疗后蛋白质代谢紊乱；新鲜蔬菜、水果和动物的肝脏富含维生素A和维生素C，可有效阻止细胞恶变和扩散，增加上皮细胞稳定性的作用，防止放射损伤，提升白细胞功能，可搭配食用；具有化痰利咽、软坚散结的食疗物如梨、枇杷、荔枝、桔子、芋芳、慈菇、米仁、香菇等，在日常饮食中可交替食用；此外病人还可多食用增强免疫力的食物，如香菇、木耳、山药、红枣等。

绝大部分甲状腺癌为低度恶性，病程进展缓慢，饮食调理以不打乱生活规律、保证生活质量为原则，否则会影响免疫力，得不偿失。

注意忌食 甲状腺肿瘤患者忌烟、酒、肥腻、油煎、辛辣刺激性食物；少食卷心菜、白菜、油菜、木薯、核桃等食物。

合理食碘 碘盐及含碘海产品食用禁忌视情况而定。甲亢和乳头状甲状腺癌患者应低碘饮食，紫菜、海带、虾皮、虾米、海参、海带、海蜇等海产品含碘很高，不吃或少吃；滤泡状癌和未分化癌则不一定控制含碘食物的摄入，须遵医嘱；碘对于腹中胎儿的智力发育和小朋友的身体发育都具有重要意义，家中有孕妇或者有小朋友的家庭，碘的摄入须与患者区分，应该特别注意。

药膳食疗 夏枯草清凉茶：白茅根 30g，夏枯草 15g，白菊花 6g，甘草 6g，淡竹叶 12g，冰糖适量；先将白茅根、夏枯草等中药浸入 10 碗水中约 10 分钟，然后小火煮 1 小时，过滤；滤液加入冰糖调味即可。夏枯草炖鲫鱼：夏枯草 30g，鲫鱼 1 条；用夏枯草炖鲫鱼，待熟后吃鱼喝汤。

定期复诊 甲状腺肿瘤患者术后 3 个月复查 B 超，此后每半年或一年复查；服用甲状腺素的患者应定期查血清甲状腺激素水平，调整甲状腺素剂量；定期复查血常规、肝功能、电解质等；遵医嘱服药；有不适应症状应随时就诊。

(作者单位：上海市中医医院肿瘤科。任建琳为主任医师，专家门诊：周二、周五)



莫道患癌无长寿 养生照样成人瑞

◆ 朱亚夫

上海长寿老人黄文谟先生在 2013 年度“上海十大寿星”的评选活动中，荣获“十佳百岁风采寿星”的称号，其“风采”何在？原来他以患癌之身，挑战长寿之门，结果登上了“百岁寿星”的高峰。

黄文谟，1913 年出生，上海崇明人。大学文化，平生多才多艺，喜爱写作，能唱歌作曲。

谈起黄老先生晚年的患癌史，其老伴、年已九十多的冯恒说：那是五年前，一天清晨黄老发现小便红色，疑小便有血，便去检查，几经周折，最后确诊为患了恶性肿瘤！一段时间，家庭生活蒙上了阴云，黄老一度也有些消沉。有人因此猜测，老先生年岁已高，病情又如此凶险，恐怕难逃此劫。但黄文谟不但转危为安，病情基本康复，而且现在生活起居正常，除耳朵有些背外，生活大体能自理，照样欢欢喜喜地跨进了“百岁寿星”的殿堂。

那么，他到底有什么养生诀窍呢？黄老先生谈了两条：

一是身上有病，心中无病。老人平时性格随和，从不发脾气。他对社



会满怀感恩之情，每每谈起邻居、居委、街道对其的关心和帮助，挂在口头的是“万分感谢”。他说，我在人生道路上走过了一个世纪，什么风浪没有经受过？现在身患癌症，这是客观现实，逃避是无用的，害怕是懦夫的表现，只有勇敢面对。因此他很快调整了心态，走出了生活的阴影，“既来之，则安之”，对一切保持乐观态度，听其自然，心平气和，注意养心怡神，并积极配合治疗，努力战胜病魔。

二是家有贤妻，赛过珍宝。常言道“少年夫妻老来伴”，黄文谟的老伴冯恒认为，这不是一句空话，而要落

实到行动中。两老每天生活基本由冯恒操持，黄老先生患病后，冯恒对他关心备至。她将悲伤的泪水咽进肚中，一边劝慰丈夫，一边忙里忙外，多方求医，在用西医控制了病情后，又觅得中医良方进行调理，终于收到效果。黄文谟满怀感激地说：“感情上的相亲相爱，生活上的多方照顾，家务极大部分由老伴担当，还为我陆续煎中药 518 帖，其辛苦程度，可想而知，内心极为不安，对其恩爱常记心中。”夫妻恩爱支撑着他走向明天。

黄老的经历告诉我们：莫道患癌无长寿，养生照样成人瑞！

食用油与健康密切相关

◆ 张家庆

食用油与健康关系十分密切，用的品种与量不当，很可能增加了血脂紊乱、肥胖、糖尿病，尤其是心脑血管病——心梗及脑卒中的危险性。那么食用油脂究竟有哪些问题值得我们注意呢？

油脂的化学结构 要谈油脂与健康的问题，必须了解其化学结构。因油脂名目品种繁多，要讲这个油健康不健康，单从名称上是讲不清的。总的来说，每天应摄入油脂，但总热卡不超过 30%。其化学结构分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸。多不饱和脂肪酸中经部分氢化，成为反式脂肪酸。因为自然界存在的绝大多数为顺式的。总的来说，饱和脂肪酸及反式脂肪酸对人体不利，单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸中的 $\omega-3$ 脂肪酸对人体有利。各种食用油脂的好与坏，基本上就看它的成分如何。

反式脂肪酸 它和饱和脂肪酸同样有害，可增加血中低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)，因而增加心脑血管病。更坏的是它还减少高密度脂蛋白(HDL)，有过之而无不及。而且还能增加 C 反应蛋白，与老年痴呆、癌、糖尿病、肥胖、肝功能异常、女性不孕、抑郁症等可能有关。因此丹麦等北欧国家早已禁用。欧



盟于 2004 年对其发表“科学意见”。

美国则于 2006 年 1 月 1 日起规定油脂食品的标签上要标示其含量。此后美国每人每天摄入量从 2003 年的 4.6 克降到 2012 年的 1 克。可每年减少 2 万例心梗及 7 千例死亡病例。即使如此，其食品及药品管理局(FDA)于 2013 年 11 月 7 日发表一初步决定，提出反式脂肪酸“一般认为是不安全的”，因而要听取意见 60 天，最终决定是否禁用。其实早在 2005 年以来，美国有

些州及城市已经自己立法在餐饮业中禁用，如纽约市等。

我国食物中并不是以反式脂肪酸名称出现，而改称为氢化植物油、部分氢化油、咖啡伴侣、植物奶油、植物黄油、植脂末、代可可脂、起酥油、麦淇淋等。我们日常所吃的面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等焙烤类食品中它被广泛使用。目前除婴儿配方奶粉中被禁用外，其他食品标准均无规定。

调和油 这在世界上很少见，所以有些企业认为是发明，申请了专利。为什么要调和呢？据说一是增加香色味，另一是增进健康。所谓增进健康，也就是调和亚油酸和亚麻酸的比例。可是从未见过调整比例后对人体健康的科学研究报告。问题是里面究竟调和了什么油？各占多少比例却不清楚，多数调和油是列了数种油的名称，极少有厂家列出各种油的百分比。

有一种棕榈油主要是饱和脂肪酸，以前是进口作肥皂的，因为价格低廉。目前有不少企业就加入调和油中，显然对健康是不利的。含棕榈油较少的小包装调和油中，如果到了 15 摄氏度以下时，油中出现混浊、结块，说明所含饱和脂肪酸较多是对人体健康不利的。

防病毒 洗手漱口是关键

◆ 宁蔚夏

隆冬是一些喜冷怕热的病毒肆虐的季节，在呼吸道如引起感冒的冠状病毒、呼吸道合胞病毒和引起流感的流感病毒，在消化道如引起肠胃炎的诺沃克类病毒、轮状病毒等，这些病毒造成的感染，极易在人群中流行，须严加防范。

预防这些病毒感染，洗手和漱口是其中最重要和最基本的措施。尽管这两项措施尚不能完全控制病毒的感染，但对于防止感染的扩大和在人群中的播散是极

为重要的。

应该怎样正确洗手和漱口呢？洗手要用肥皂在双手的每一个角落揉搓，然后用流水冲洗 20 秒以上。漱口分三次进行：首先，是把水含在口中咕噜咕噜漱后吐出；其次，是将含在口中的水向后在喉咙深处好像水要进入一样昂首哗啦哗啦漱 15 秒以上然后吐出；最后，再一次含水向后昂首哗啦哗啦漱后吐出。特别是有小孩的家庭，家长要很好用此法预防感染的扩散。

