

放疗抗癌离不开营养支持

据统计,约70%的癌症患者在整个病程的某个阶段需要接受放射治疗。2013年世界卫生组织报告显示:在全部约67%可以被治愈的恶性肿瘤患者中,手术和放射治疗各占30%,化疗占7%。放疗虽然与手术和化疗一起并称为肿瘤治疗的“三驾马车”,但是我国接受正规放射治疗的肿瘤患者不足三分之一。放疗患者的营养支持对放疗相关并发症及患者预后有着重要意义。



疗的方案更有信心,更加放心。

精准放疗 毒副轻微

目前,放疗技术已经可以做到“定向清除、杀灭肿瘤、精确制导、不伤无辜”,林清主任介绍,几乎任何部位的肿瘤都可以采用放射治疗。放疗科医生已经可以精准地控制放射线照射位置和剂量,让放射线像巡航导弹一样,既可以集中“杀敌”,又将对正常器官的损伤控制在最小的可接受的范围内,带来的另一个结果是,放疗

毒副作用轻微而缓慢。临床数据显示,放射治疗结束后十年或更长时间,在放射射线累及区域内出现第二种肿瘤的概率往往是十万分之几,非常低。

均衡饮食 营养治疗

据统计,40%-80%肿瘤病人存在体重下降和营养不良,20%的肿瘤病人直接死亡原因是营养不良。孙建琴教授表示,恰当的营养支持可以提高患者的机体免疫力,有利于抑制肿瘤生长;可以提高放

疗疗效,减轻副作用,避免放疗中断;可以减少并发症,降低手术死亡率,加快机体恢复。多样化均衡健康饮食可以延长肿瘤患者的生存期、提升生存质量。放疗初期,患者以流质食物为主,如大米粥、青菜汁、果汁、藕粉等。随着病情稳定,逐渐增加品种,少食多餐,适当补充点心,但不宜过早进食油腻、油炸、生冷食物。选择食物进行搭配的过程中要注意“敌进我退”,因治疗发生胃肠道反应时不能盲目进补,灵芝、虫草等抗癌作用非常有限。

另外,孙建琴教授还破除了大家在肿瘤营养治疗中存在的众多误区,比如认为不吃就能“饿死”肿瘤细胞;迷信保健品和“神奇偏方”造成偏信、偏炊、偏食;更有甚者误以为营养治疗会促进肿瘤进展。

孙建琴教授特别强调,营养治疗是肿瘤治疗中不可或缺的环节,肿瘤防治没有神奇的偏方或者特效的保健品。营养治疗也需遵照循证医学的规律,肿瘤患者应咨询营养师并在其指导下进行。凌溯



知“心”话

1994年国际老年痴呆协会在英国爱丁堡首次把每年的9月21日定为“世界阿尔茨海默病日”,而每年的9月是世界阿尔茨海默病月。2001年9月21日,我国首次举办“世界阿尔茨海默病日”。

随着多年的研究进展,人们对这种难治的疾病有了更多的了解。阿尔茨海默病是一种起病隐匿、进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间功能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。

阿尔茨海默病发展到后期会变成一种严重的智力障碍疾病。患者由早期的轻度记忆与认知障碍发展到最后的植物人状态,往往要经历数年甚至几十年的时间。这段时期对患者本人、以及整个家庭都是一个极其痛苦的过程。

目前,我国有阿尔茨海默病患者约950万人,到2050年,患者总数将达到3000万。阿尔茨海默病的患病率随着年龄的升高而显著增长。但目前的现状却是阿尔茨海默病就诊率低、漏诊多、歧视多、病耻感重,对家庭和社会造成了巨大的负担。

迄今为止,尚未发现能够预防阿尔茨海默病发生的有效措施,但通常建议老年人群做到以下几点:

1. 关注身体健康:积极治疗躯体疾病,控制好血压、血糖、血脂。
2. 保持良好的生活方式:戒烟、戒酒、规律饮食、充足睡眠、锻炼身体。
3. 调整饮食结构:以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。
4. 训练大脑,保持大脑年轻:多参加智力活动,做一些有挑战的工作。
5. 减轻压力,放松心情:通过瑜伽、太极、冥想等方法帮助减轻压力,减少大脑负担。

防治阿尔茨海默病的关键是,力争早发现、早诊断、早治疗,延缓疾病进展,给予患者家庭更为实际的支持与帮助。

江敏俊(上海市精神卫生中心)

上海夕阳红口腔门诊部

电话:62490819 62498957

地址:万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪广2017第04-02-C160号 医广证有效期:2017年6月2日至2018年6月1日止

人老了别让大脑闲下来

怎样备孕预防出生缺陷

学普及。

出生缺陷已逐渐成为婴儿死亡的主要原因。神经管畸形、先天性心脏病、多指畸形等,都属于常见的出生缺陷。所谓“神经管畸形”主要包括无脑儿、脑膨出、脑脊膜膨出、脊柱裂/隐性脊柱裂、唇裂及腭裂等发育畸形。随着优生优育宣教工作的深入,神经管畸形的发生率近年来有所降低,其他出生缺陷的防治现状依然严峻,特别是先天性心脏病,已成为我国新生儿十大出生缺陷之首。据估算,我国每年新增出生缺陷患儿约90万例。

预防出生缺陷要求备孕夫妇关注生命早期营养,学会合理饮食与科学补充。在由中国人人口宣传教育中心发起的预防出生缺陷“爱孕”科普巡讲活动上,上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院妇产科陈焱教授表示,临床研究证实,孕期缺乏营养素与胎儿出生缺陷密切相关。而整个孕期对多种营养素有着特殊需求,单纯膳食补充可能无法均衡满足,因此建议育龄女性在备孕(孕前3个月)及孕早期摄入富含叶酸的饮食的同时,应补充含0.4mg-0.8mg叶酸的

元营养素,使孕妇红细胞叶酸水平达到足够预防胎儿神经管缺陷的水平($\geq 906\text{nmol/L}$),同时预防叶酸相关出生缺陷以及其他出生缺陷。另外,微量营养素之间具有协同作用,降低疾病风险或协同促进吸收。陈教授提醒备孕女性和孕妇,不仅要在怀孕前3个月和神经管发育孕早期补充叶酸,在整个孕期都要注意补充含叶酸的孕妇复合维生素。

备孕夫妇要做好预防胎儿出生缺陷的充分准备,让宝宝的诞生伴随着健康、欢乐与祝福。栢豫

出生缺陷三类原因

遗传因素:无论是遗传父母的异常基因,还是精子、卵子异常,都可导致先天异常。

环境因素:比如常见的高热、高温、放射线。饮食不洁或滥用药物也可造成先天异常。父母抽烟、喝酒、吸毒等行为可诱发出生缺陷。病原体感染等疾病因素

也可损害胎儿健康。

孕妇自身:孕妇整体的健康状况是影响出生缺陷的重要因素。35岁以上的备孕女性最好进行生育评估,检测子宫、卵巢等生殖器官功能,如果发现生殖系统有问题,立即采取医学手段干预治疗。

出生缺陷三级预防

一级预防:孕前咨询和检查。预防出生缺陷的关键时机在怀孕之前,加强婚检、孕前优生遗传咨询、增补叶酸、检查致病微生物等源头预防尤为重要。

二级预防:产前检查。整个孕期一般有5次以上产检,通过产检筛查高危孕产妇,产前诊断和治

疗,努力控制缺陷儿的出生。

三级预防:新生儿疾病筛查。对有出生缺陷的新生儿进行早筛查、早治疗、早康复,减少残疾的发生,提高这些孩子今后的生活质量。筛查包括苯丙酮尿症、甲状腺功能减低症、先天性髋关节脱位、先天性聋哑等。



秋季润肺多样食补

秋季,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露和霜降六个节气。“燥”为秋季六节气的客气,肺应秋气,燥易伤肺,所以应特别注意滋养肺脏。推荐梨、大枣、石榴等食物,但是食用新鲜水果和蔬菜一定要适量,过食或暴食亦会影响身体健康。某些含糖量较高的新鲜水果,老年人及心脑血管疾病患者尤须慎食。

梨:生食、榨汁、炖煮或熬膏皆可,适用于肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

大枣:补中益气,养血安神。民间有“一日食仁枣,百岁不显老”“要使皮肤好,粥里加大枣”的说法。常食大枣还有助

于防止脱发。

石榴:生食石榴有生津液、止烦渴的作用。石榴汁有助于消化、抗胃溃疡、软化血管、辅助降血脂和血糖。

柑桔:生津和胃、润肺化痰、保肝解毒、除烦醒酒,对肺胃蕴热、口渴烦热、胸膈痞满均有很好的作用。

甘蔗:甘蔗汁被称为“天生复脉汤”,可用于热伤津液、心烦口渴、饮酒过度、肺燥咳嗽、咽干痰稠。甘蔗、白萝卜、百合一同榨汁,常饮对防治气管炎、肺结核有补益。

柿子:鲜柿生食,对肺病咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿,可针对热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症。

荸荠:荸荠汁与鲜藕汁、梨汁、鲜芦根汁、麦冬汁,称为“五汁饮”,用于生津消热、降低血压。荸荠可作水果生吃,亦可作菜食用,适宜于热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症。

银耳:润肺化痰、养阴生津,做菜或炖煮食用,可用于阴虚肺燥、干咳无痰或痰多粘稠、咽干口渴等症,与百合做羹食用效果尤佳。银耳富有天然特性胶质,长期服用可润肤、祛除脸部黄褐斑、雀斑。

罗汉果:清热润肺,止咳利咽,滑肠通便,适用于慢性支气管炎、哮喘、高血压、咽喉炎等。它含有一种名为甜甙的非糖物质,适合肥胖者和糖尿病人食用。**孟胜喜**(上海交通大学附属第六人民医院中医科副主任医师)

活血化瘀巧治顽固性便秘



为你搭脉

便秘对于各个人群的危害不容小觑。老年人因排便不畅导致脑溢血乃至猝死的“马桶事件”屡有发生。除了面部色素沉着、肥胖、胃口不佳之外,长期便秘令女性患者对排便产生了恐惧心理,继而引发神经衰弱,严重的还会导致抑郁症。

临床发现便秘会在月经期有所缓解,国外也有相同的报道。中医学认为,月经期是活血、充血、祛瘀的过程,活血化瘀法为治疗便秘提供了新思路。

中医通常在便秘的辨证分型的基础上,针对火燥、气滞、阳虚、阴虚等类型,分别采用清热润燥或理气导滞的药物。活血化瘀法就是在通常的清热理气、养血润肠的药物基础上,加入丹参、川芎等活血化瘀、扶正补气的药

材;配以特制的“车前五仁汤”,即车前子加杏仁、桃仁、郁李仁、柏子仁和火麻仁,根据具体症状调整剂量,从而改善全身特别是胃肠道微循环,使排便协调功能得以恢复。此方的特点之一是不含泻药。

要知道,偶尔两天三天拉一次倒不必过于惊慌,这并不属于便秘,但那些就算每天有排便,可每次都非常费力,有排便不净感,排便又很硬,还要借助外力排便,那都算是便秘的范畴。还有些人排便稍欠规律就借助泻药,时间一长,不但产生了抗药性,还发展成了真正的便秘甚至顽固性便秘。

因此,遇到排便不畅的问题,不要盲目自行购药服药,最好咨询中医医生,经辨证分型后,必要时采用适合的方法施治,收效良好。

徐伟祥(上海中医药大学附属市中医院主任医师) 本版图片 TP