

肿瘤患者的饮食 你踩了几个?

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 魏彤 图/视觉中国

肿瘤患者不能吃发物、乳腺癌患者不能吃豆制品……目前社会上还流传着种种肿瘤患者饮食的“误区”，对肿瘤患者造成很大困扰，严重影响肿瘤患者对优质蛋白质的摄取和总的膳食平衡。广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科主任、副主任医师黄瑜芳解读最常见的几个认识误区。

雷区1 癌症患者忌口 可“饿死”癌细胞

很多癌症患者或家属认为：肿瘤病人不能吃太高营养的食物，否则会导致肿瘤生长。目前无证据表明营养会促进肿瘤生长，不给营养，正常细胞就不能发挥生理功能，而肿瘤细胞仍然会掠夺正常细胞的营养。饥饿只会让病人身体消耗得更快，加速疾病恶化。

癌症患者应该加强营养，增强抵抗力，配合化疗和手术，联合对抗肿瘤。营养状况好的患者在对治疗的耐受性和预后方面都明显优于营养状况差、消瘦的患者。

雷区2 肿瘤患者不能吃发物

“发物”是中医特有的一个概念，现代医学对发物褒贬不一，比较公认的“发物”包括虾、蟹、无鳞鱼、鸡、鹅肉、羊肉、牛肉等，多与过敏性疾病及疮疡肿瘤有关，目前没有证据表明

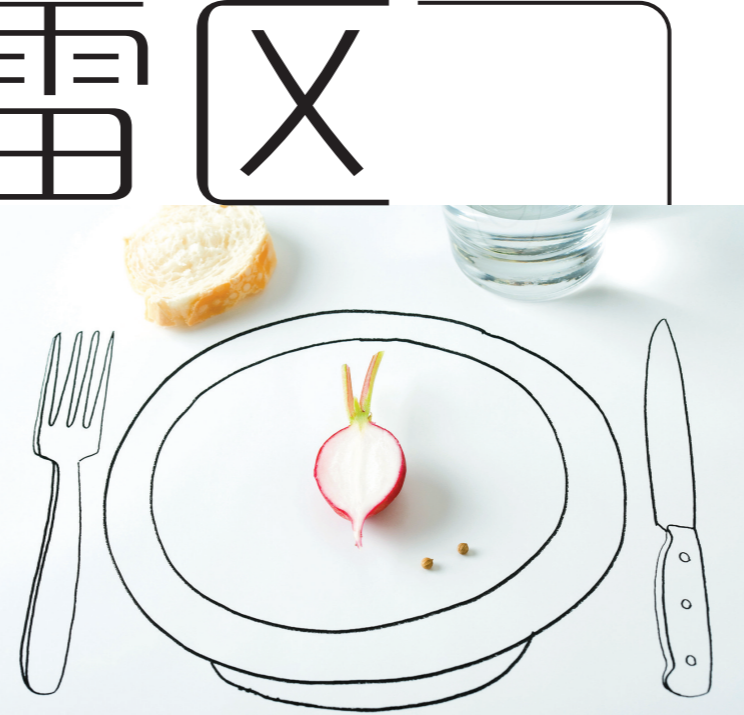
“发物”会导致癌症恶化。一般“发物”多数富含蛋白质和矿物质，能提供每日所需的优质蛋白和铁等矿物质，不仅可以增加机体免疫力和抗病能力，也为放疗患者白细胞再生提供原料。因此除食物过敏、不耐受或正在服用的药物需要遵医嘱忌口外，不提倡过分忌口，以免影响营养均衡性。

多数学肿瘤患者真正需要限制的食物有：加工肉、腌制的、烟熏的、烧烤的及三高（高盐、高糖、高脂）食物、酒精饮料。化疗患者还应限制葡萄柚。

此外，大豆中的蛋白质（约22%—37%）较杂豆高，属于优质蛋白，几乎可以和牛肉蛋白媲美。大豆制品在保护心血管，在降血脂、抗氧化、控制体重方面相对于肉类蛋白也有一定优势。因此，选择豆制品代替部分动物食品作为优质蛋白质的来源是安全和有益的。

目前没有证据证明保健品有明确的抗肿瘤作用。建议能正常进食，营养状况好的患者可以在医生指导下适当吃些补中益气的补品，但是不要对这些保健品寄予过高的期望，没有哪一种单一的食品能够抗肿瘤，这些补品只能是辅助，均衡饮食才是王道。

而对于已经存在营养不良的癌症患者，这些昂贵的补品已经无能为力了，这时应该在医师或营养医师的指导下，合



雷区3 盲目相信保健品

很多患者及家属认为肿瘤病人应该多吃冬虫草、海参、燕窝、花胶等补品以提高抵抗力。目前没有证据证明保健品有明确的抗肿瘤作用。建议能正常进食，营养状况好的患者可以在医生指导下适当吃些补中益气的补品，但是不要对这些保健品寄予过高的期望，没有哪一种单一的食品能够抗肿瘤，这些补品只能是辅助，均衡饮食才是王道。

所谓“牛奶致癌”，源于国外报道的动物实验结果，即用含大量酪蛋白的饲料喂养老鼠，可增强黄曲霉毒素对大鼠的致癌作用。牛奶中所含的蛋白质主要为酪蛋白，故由此推导出“牛奶致癌”。

但这里面存在几个大的问题：首先，老鼠实验结果不能直接推演到人身上；其次，该研究以酪蛋白为唯一蛋白质来源，这在人类自然膳食中是不可能出现的；还有，牛奶蛋白质含量为3%，其中70%为酪蛋白。每天饮用牛奶250ml，摄入的蛋白质约8克，其中酪蛋白仅6g，占每日蛋白质总量的8%—10%。这与“以酪蛋白为唯一蛋白质来源”的动物实验情况截然不同。因此，将此实验结论说成“喝牛奶致癌”是错误的推断。

雷区4 汤水很有营养

很多人以为汤水很有营养，所有的精华都在汤水里面，因此很多病人家属天天煲老火靚汤送到医院来给病人喝，汤水真的有营养吗？答案是否定的。那么汤水为什么会鲜美呢？是因为嘌呤、肌酐等含氮浸出物、少量的脂肪、维生素、矿物质等溶于水，这些物质具有提鲜作用，致使汤水口感好，但是蛋白质不溶于水，导致汤水中蛋白质含量极低，90%以上的蛋白质存在于汤渣中，因此汤水营养价值并不高。

建议对于能正常进食的患者，在保证正常饮食的基础上可以把汤水作为辅助，可以在医生或营养医师的指导下根据季节和自身体质适当煲些健脾去湿或生津止渴或补中益气的汤水。对于不能经口进食，只能依靠营养管提供营养的患者，不能天天只打汤水，否则会加重营养不良，建议请营养医师会诊，给予恰当的肠内营养支持。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

立春将至脾虚湿重，阴道瘙痒白带增多

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 倪女士，38岁，瘙痒难忍、白带多且黄

倪女士患阴道炎3年多了，偶尔会有点瘙痒、白带增多，多次就诊于某医院，规范治疗后仍有反复，于是后来出现阴道瘙痒、白带多等不适时，就图个方便自行买消炎药服用缓解。1个月前倪女士的阴道炎又复发了，瘙痒难耐，白带不仅黄还很多，她像往常一样吃了3天消炎药，瘙痒稍微缓解，但白带仍然很多，还肚子胀，汗出多，整天无精打采的，稍微吹点风就会觉得很冷。倪女士束手无策，用了几天外洗药，效果依然不明显。听朋友介绍说德叔治疗杂病很有心得，赶忙找到德叔求治。

德叔解谜 湿浊趋下，脾胃受扰

《群芳谱》有言：“立，始建也。春气始而建立也。”立春时节，岭南地区气温回升，外湿渐起，若饮食不节或者思虑过度，导致脾胃的正常运转受到阻力产生内湿，此时内外之湿就容易结伴而行。像倪女士平素滥用消炎药，加上羸弱的脾胃无法承受，内外湿邪“合而攻之”，趋下而发病。因此，德叔指出，立春时节，寒湿交替，对脾胃薄弱的人群极不“友好”，如倪女士的腹胀、怕冷、出汗多、疲倦等种种不适容易复发。治疗时，德叔以健脾补肺益气、化湿止痒为主，佐以清余热。经过间断中药辨证治疗近1个月，折磨倪女士的瘙痒、白带多等症明显减轻。

预防保健 不可滥用抗生素，配合中药坐浴

德叔提醒，倪女士对抗生素的使用走向了误区：抗生素只适用于细菌感染，且要在医生指导下合理规范使用。因此，德叔强调抗生素要在医生指导下规范服用，不能自己随意加减用量及服用天数。另外，恰逢立春时节，寒湿与春湿交替之际，此时可适当食用健脾祛湿的食物，如陈皮、砂仁、淮山、猪肚、鲮鱼、鲫鱼等，但需要避免茵陈、车前草、冬瓜等清热利湿之品，以防损耗人体阳气。德叔还建议倪女士可以试试中药局部熏洗。药物：苦参30克、金银花20克、野菊花20克、蛇床子30克。煎药方法：将各物放入锅中，加适量清水煎煮30分钟，取汁备用，每晚洗澡后，中药坐浴约10—15分钟，1周2—3次，可以起到祛湿止痒之效。

德叔养生药膳房

参苓白术煲鸡
材料：母鸡1只，党参20克，白术20克，茯苓30克，陈皮5克，精盐适量。
功效：补气健脾祛湿。
烹制方法：诸物洗净，母鸡切块放入沸水中焯水备用；上述食材放进瓦煲内，加入清水1500毫升（约6碗水量），武火煲沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为2—3人量。

吃多了甘肥厚腻，口苦咽痛？ 煲葛根山药鸽子汤！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆豹

前几天广东持续降温，不少人都是天天打边炉，顿顿少不了肉。这几天，有人出现了口鼻干燥、咽喉干燥，还会出现咽喉肿痛、口腔有异味、口腔发苦等不适，而且吃了饭之后很快又饿了，这就是吃多了甘肥厚腻，肺胃积热的表现。

广州中医药大学第一附属医院内科蓝森鹏教授推荐了一款煲葛根山药鸽子汤，有健脾益肺、开胃消食、生津止渴、化痰止咳功效，适合一般人群服食，尤其是过食甘肥厚腻、肺胃积热者。

葛根山药鸽子汤
材料：葛根500克、怀山药250克、胡萝卜1根（约150克）、玉米1根（约150克）、马蹄10只、竹蔗（甘蔗的一种）200克、鸽子1只（约750克）。
做法：鸽子洗净，切大块，放进沸水中焯烫，捞出冲干净血沫；葛根洗净（不去皮），切厚片；怀山药、胡萝卜切厚片；玉米去除衣和须子，洗净，横切成6段；荸荠削皮，甘蔗洗净，切成小条。所有准备好的食材一齐置于砂锅内，加入清水3升、白酒少许，用大火煮沸后改用小火熬1.5小时，精盐调味即可。

养老生活 花园式的居住环境 提升养老生活质量

许多长者选择到养老机构生活，适老化设计和居住环境是重要的考量因素，下面带大家看看几家环境舒适的机构：

在“东肺”怡乐养生

地处“广州东肺”城市绿化圈，毗邻华南植物园、火炉山、龙眼洞森林公园；原生树林，花园庭院，院内精致园林设计，是疗养旅居之佳处。院区设医务室、护理站、长者认知照护专区、为老研发中心、康复治疗室、健康评估室等，并配有全套适老家具，包括智能监控系统、平安通、无障碍设施等智能化设备。

打造生态温泉康养胜地

阳光人家全龄康养国际社区，生态环境优越。社区集CCRC、国际健管中心和温泉养生酒店于一体，面向全龄客群提供健康养生、慢病调理、长期护理和旅居度假等多元化服务。建筑为意大利托斯卡纳风格，搭配别具情趣的园林景观，最大地利利用自然资源优势，将人与自然、空间真正地融合到一起。

悦年华颐养中心（广州越秀）：
山水间，温润里，颐养年华

（文/杨广）



乳腺增生会发展为乳腺癌吗？

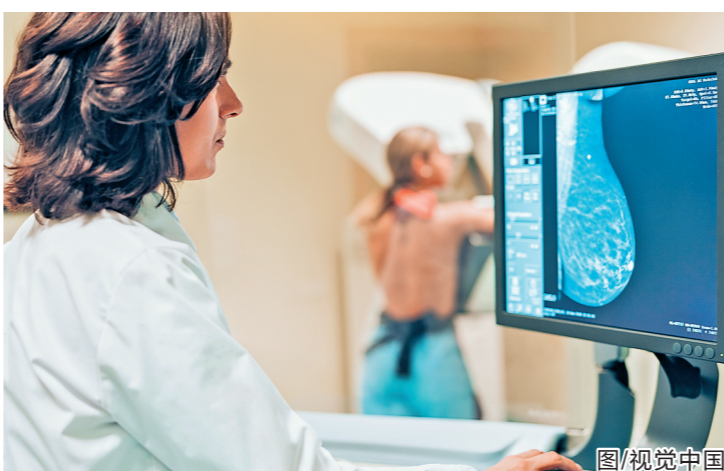
文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

在很多单位每年的例行体检中，都会发现不少女性患有乳腺增生，这难免让人担忧，这会不会发展为乳腺癌呢？需不需要做手术呢？广东省妇幼保健院乳腺科主任医师张安泰指出，乳腺增生是一种乳腺良性增生性病，通常并不认为这是一类疾病，其实只是不同生理周期的表现。

张安泰介绍，乳腺增生常表现为乳房单侧或双侧胀痛、刺痛，极少数会特别疼，或是连带着腋下或颈肩部也疼痛，疼痛常呈现出与月经周期相关的周期性，即疼痛常在月经来潮前更为明显，而在月经过后则好转甚至消失，也可表现为在月经前后除了有疼痛的非周期性表现。除了疼痛外，“乳腺肿块”也是一个特征，经常门诊患者自诉一側或双側乳房肿块，常有触痛，“乳房肿块”也会有随着月经周期变化而变化的特点，月经前肿块增大变硬，月经来潮后肿块缩小变软，也还有少数患者可出现乳头溢液的现象。

“乳腺增生的发生主要与雌激素和孕激素水平失调有关，经常生闷气、发脾气、焦虑或精神压力比较大，都可引起乳腺增生的发生。可以认为乳腺其实是一个情绪器官。”张安泰说，建议女性朋友要保持规律、健康的生活方式，保证充足的睡眠，戒烟限酒，注意舒缓压力，保持稳定的情绪。

如果被诊断为乳腺增生时，也不用过于恐慌，一般来说，大部分的乳腺增生只需要做好随访就可以了，只有极少部分的才有发展为乳腺癌的风险。但是更重要的是，不能把以上这些症状简单地认为就是乳腺增生，需要排除乳腺肿瘤和乳腺炎症后，才能考虑为乳腺增生。所以，日常生活中，出现一些随着月经周



图/视觉中国

期变化的疼痛、乳腺增厚团块，首要的任务是到乳腺专科通过体格、超声、钼靶等检查排除乳腺肿瘤和乳腺炎症。绝大多数乳腺增生无需特殊治疗，如果疼痛明显，超过5

孕期超声检查误区知多少？

文/羊城晚报记者 陈辉

✖ 早孕期经阴道超声检查会导致流产？

早孕期经阴道超声检查并不会引起胎儿流产，和经腹部超声检查相比，还有很多优势。比如说，对于腹壁皮下脂肪厚的孕妇在早孕期经腹部超声检查往往图像质量差，对早期的孕囊、胚芽及胎心的检出率下降，在无法明确胎儿情况的时候，只能建议孕妇一周后再检查，反复的检查既浪费时间，也花费金钱，而在等待的过程中孕妇往往也会焦虑不安，而这种时候选择经阴道超声检查，能更早更准确地评估胎儿的情况。其次，经阴道超声

检查对早期宫外孕包块的检出率明显高于经腹超声检查，因此在可疑宫外孕时应尽早做经阴道超声检查。

✖ 四维超声最好，就没有必要做三维、二维了？

三维、四维是针对成像技术而言，三维是静态成像、四维是动态成像，目前大部分高档的产科超声诊断仪器均具备三维、四维成像功能，因此使用哪种成像技术实际上是超声检查医师根据胎儿的实际情况选择的，其目的均是对面部或其他肢体部分进行成像，以协助诊断。但无论三维成像或四维成像，均有可能出现假

“奶白汤”真的那么补吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 田爽 林惠芳

相信很多人都喜欢煲汤，如果煲出“奶白汤”更是觉得自己厨艺了得，而且认为这汤营养肯定十分丰富。广东省妇幼保健院营养师张安泰从营养的角度来分析一下“奶白汤”。

“看似神秘的奶白汤，其形成的原因其实很简单，汤中富含的脂肪在高温加热呈现煮沸后的翻滚状态时会使脂肪变成脂

了？液体会不是变成奶白色？

那么，“奶白汤”的营养有哪些呢？夏燕琼说，选带皮的猪脚、带皮的鸡等原材料煲汤更容易做出“奶白汤”，但汤的颜色与汤的营养价值并没有什么联系。“奶白汤”不过是给人视觉上的冲击而已。经过之前的分析，我们知道

吞咽困难 需警惕食管癌！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 赵意 朱钦文 彭逢美

85岁的抗美援朝退伍老兵张伯，3个月前进食出现吞咽梗阻感，到后来吞咽梗阻加重至无法进食，身体日渐消瘦，前往南方医科大学中西医结合医院就诊，诊断为食管癌。医生建议，食管癌在广东发病率高，高危人群可主动进行筛查。

“小切口”完成“大手术”

南方医科大学中西医结合医院胸外科主任张才铭介绍，食管癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，在广东发病率高，外科手术是治疗食管癌的首选方式。传统的手术方式医生要分别在颈部、胸部、腹部打开切口，切口总长度50—60cm。然后用撑开器把肋骨撑开，并进行肿瘤清扫、消化道重建等操作，创面大，损伤重。术后容易发生肺部感染、吻合口漏等并发症。

目前，胸腔镜联合微创食管癌根治术，创伤小，恢复快，告别以往开胸、开腹、开颈的困境。张才铭表示，纵膈及双侧喉返神经清扫彻底，患者的长期生存有明显获益。

高危人群应主动筛查

张才铭介绍，若要降低食管癌高危人群，建议主动进行筛查：年龄>40岁；来自食管癌高发区；有上消化道症状，如恶心呕吐、反酸腹痛、进食不适等；有食管癌家族史；患有食管癌前疾病或癌前病变；具有其他食管癌高危因素（吸烟、重度饮酒、头颈部呼吸吸道肿瘤等）；患有食管反流病；有人乳头瘤病毒感染。

若有符合下列任一项者列为食管癌高危人群，建议主动进行筛查：年龄>40岁；来自食管癌高发区；有上消化道症状，如恶心呕吐、反酸腹痛、进食不适等；有食管癌家族史；患有食管癌前疾病或癌前病变；具有其他食管癌高危因素（吸烟、重度饮酒、头颈部呼吸吸道肿瘤等）；患有食管反流病；有人乳头瘤病毒感染。