

乳腺癌化疗期间，科学进食恢复快

化疗期间的常见副作用

事实上，化疗药物虽然具有抗癌作用，但也会对身体产生许多副作用，具体来说，有以下几方面。

骨髓抑制 是化疗药物最常见和严重的不良反应之一，引起白细胞、血小板或红细胞下降。白细胞降低会诱发重度感染、严重者可导致死亡，血小板降低会引起身体自发性出血，而红细胞降低则会引起贫血。中医认为肾主骨生髓，为先天之本，脾为后天之本，气血生化之源，有形之血不能自生，生于无形之气，可以增加一些健脾益肾的食物，比如在熬汤时可加入红枣、山药、枸杞子等，来改善化疗后骨髓抑制的不良反应。

食欲不振 由于化疗药物的副作用，很多患者可能会出现食欲不振的情况。此时，可以选择少量多餐，增加高蛋白的食物，如新鲜的鱼、虾、泥鳅等，帮助提高能量摄入。食物中还可以加入山楂干等来促进食欲。

恶心呕吐 化疗常常导致恶心和呕吐，特别是在使用化疗药物后的第一周。清淡、易消化的食物，如米汤、清粥、蒸蔬菜等，可以帮助缓解不适。做菜时可适当增加一些益气和胃的辅料，如生姜、大枣等。

乳腺癌堪称“红颜杀手”，无论是在我国还是全世界范围内，都是发病率非常高的恶性肿瘤，尤其是在经济发达地区，发病率更高。

在乳腺癌的治疗过程中，除了手术之外，大部分病人还需要接受化疗。尽管化疗能够有效杀灭体内的癌细胞，但同时也会产生很大的副作用，相当于“杀敌一千，自损八百”。接受乳腺癌化疗时，会有哪些副作用？如何更科学地选择食物？不妨通过本文了解一下。

口腔溃疡 化疗药物可能影响口腔黏膜，导致口腔溃疡、干燥等症状。此时，患者应避免辛辣、过酸或过硬的食物，选择温和、软烂的食物，保证口腔清洁，防止感染。家里可常备生理盐水漱口。

便秘或腹泻 化疗药物会影响肠道功能，导致便秘或腹泻。饮食上要注意增加纤维素摄入（如新鲜的蔬菜、水果），并保持足够的水分摄入，多饮用温开水。

化疗药物导致营养不良

化疗不仅会造成诸多副作用，还会引起患者进食量变少、影响营养物质的吸收，这样会进一步加重患者的营养不良情况。

营养不良会导致病人状态更差，不能耐受化疗，影响治疗效果。一方面，营养不良会影响血液中白细胞的水平。在化疗药物的作用下，

白细胞数量会大幅下降，很多患者因此无法完成化疗计划。化疗提前终止，就会影响抗肿瘤治疗效果；另一方面，营养不良时，血液中蛋白水平降低，化疗药物的吸收、分布、代谢及排泄出现障碍，明显影响化疗药物的分布和代谢，化疗药物的不良反应因此增加，身体耐受化疗的能力降低，化疗有效反应也相应降低。

因此，化疗期间，除了遵医嘱合理使用药物治疗外，饮食管理也非常重要，合理的饮食可以帮助患者更好地应对治疗过程中的不适，增强体力、提高免疫力，并缓解常见的副作用。

化疗期间的饮食原则

根据化疗期间的不同阶段和个人的具体症状，患者的饮食应遵循以下三大基本原则。

第一，需要均衡营养，保证足够

热量。化疗期间，患者对热量的需求通常会增加，因为身体需要更多的能量来对抗癌症并修复因化疗受损的细胞。均衡的膳食应包括蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。

蛋白质对组织修复和免疫系统功能至关重要，可以通过新鲜的禽肉、鱼虾类、鸡蛋、豆类、奶制品等获得。减少红肉和加工肉的摄入，如烧烤、熏腊肉、熏鱼等尽量少食用。碳水化合物可提供持久的能量来源。全谷物、糙米、土豆、甜玉米、红薯、南瓜等都是较好的选择。减少精制谷物、甜点、高脂奶类制品和油炸薯类食物的摄入。此外，应避免食物过于油腻，减少精制油的摄入，而橄榄油、坚果、鱼油等富含不饱和脂肪酸，有助于促进身体健康。

第二，增强免疫力。化疗期间，免疫系统可能受到抑制，免疫力减弱，因此食物中富含维生素和矿物质尤为重要，尤其是富含抗氧化剂的食物，能帮助提高免疫力，减少细菌和病毒感染的风险。

如维生素C有助于增强免疫力、促进伤口愈合，常见的食物有柑橘类水果、红椒、西兰花等。而维生素E具有抗氧化作用，有助于修复化疗过程中受损的细胞。坚果、绿叶蔬菜等，是良好的维生素E来源。此外，锌元素有助于维持免疫系统的

正常功能，海鲜、豆类、坚果等则是锌元素的良好来源。

第三，提供充足的水分。化疗期间，身体容易出现脱水症状，因此要保证充足的水分摄入。多喝水有助于减轻便秘和防止脱水。白开水、养生汤、鲜榨果汁等都是不错的选择，但要避免含糖过高的饮料。

针对个体进行调整

每个患者的身体状况和化疗反应都不同，应根据个人的具体情况定制个体化饮食方案。如果某些食物引起不适，应及时调整；化疗期间可能出现体重变化，尤其是体重下降，需要定期监测体重变化，有助于及时调整饮食和治疗方案；有些患者可能会因食欲不振而无法获得足够的营养，可以在医生建议下，适量补充一些营养补充品，如高蛋白饮品等。

总之，乳腺癌化疗期间的饮食管理至关重要，它不仅有助于缓解化疗副作用，还能增强身体的抗病能力。通过科学的饮食调整，乳腺癌病人能够更好地应对治疗、保持体力和免疫力，帮助自己渡过治疗的难关。最重要的是，在制定饮食方案时，应与营养师和医生密切配合，根据个人情况选择最合适的方案。

复旦大学附属浦东医院 乳腺整形外科副主任 袁浩

滋补食疗，首当健脾养胃

中医认为：“肾为先天之本，脾为后天之本。”所谓先天之本，可以理解出生时自带遗传基因，一般难以变化。而良好的脾胃功能，则能对各种营养物质进行有效的消化吸收，进而化气生血、滋养全身。推荐三款有益脾胃的饮品，可酌情制作。

●参芪蜂蜜饮

原料：蜂乳30克，黄芪12克，党参12克。

做法：将黄芪、党参略浸泡，放入锅中，加250毫升水，文火煎煮15~20分钟后滤汁，放温热后加入蜂乳，调匀即可饮用。

此饮料可补气生津，健脾开胃。需要注意的是，感冒、发热时慎用。

●丁香肉桂茶

原料：普洱茶5克，肉桂3克，丁香1克。

做法：将3种原料放入杯中，用沸水冲泡，略焗后即可饮用。

●金橘蜂蜜饮

原料：金橘10克，蜂蜜10克，糖、盐各适量。

做法：将金橘洗净，晾干后对半切，去核，加糖和少许盐腌制3~5天。吃时以配伍蜂蜜，兑少许温水，调匀后适量饮用。

可解郁除烦，润肠排毒。

吴承起

保守治疗，即可缓解“鼠标手”

“鼠标手”在临床上称为“腕管综合征”，是因长时间使用电脑鼠标或进行高强度手部工作，使人体的正中神经及进入手部的血管在腕管处受到挤压，从而产生一系列疼痛、酸胀、炎症和功能障碍。当患上该病症时，不必过度惊慌，大部分患者可通过保守治疗缓解。

在症状出现的前2周，配合理疗、手法治疗、局部注射、药物控制等多种

方法，可减轻疼痛、消除炎症。

症状持续2周后，手法治疗的强度可略微增加，手腕训练负荷可加大。之后还需逐渐增加手部的灵活性训练及手部精细运动的训练，如分拣豆子、转笔等，为患者重返日常生活和工作做好准备。

想要预防“鼠标手”，可以做腕关节活动度的训练：轻轻旋转腕关节，每个



图源：千库网

到了冬季，如果发现身上长出“蟒蛇纹”，可能是低温烫伤惹的祸。这种网

低温烫伤易致“蟒蛇纹”

状纹的烫伤，在临床上被称为“火激红斑”，是由于局部皮肤长期受不足以引起烧伤的高温刺激，导致皮肤产生毛细血管扩张、持久性的红斑、网状色素沉着性皮肤病。

专家提醒，冬季不建议长时间使用取暖的热水袋、暖风机、暖宝宝、电热毯



图源：千库网

方向都尽量达到最大角度，同时活动手指。每组15次，每天3~5组。

复旦大学附属华山医院 运动医学科 戈允申（副主任医师）

手部倒刺如何处理

手上长出倒刺，是否随意地将其撕掉就行了？事实上，倒刺与肌肉连在一起，用手或其他工具撕拉倒刺时，一不小心就会牵连周围一大片皮肤，导致出血。

正确的处理办法是用温水泡手5分钟后，用锋利、消毒过的指甲刀，从倒刺根部整齐地将其剪掉。否则干燥的倒刺被剪除后，还会造成皮肤微小的撕裂，反而导致更多倒刺出现。

倒刺产生的原因跟局部的干燥有关，比如，经常清洗手部、做家务，以及一些职业需要手部经常摩擦。因此，建议这些人日常可以经常涂抹护手霜，这样有利于软化手部的粗皮、减少和预防倒刺的产生，还能起到保湿作用。

据沪小康微信公众号

眼镜与健康

眼睛疲劳主要与这几个坏习惯有关

眼睛是人体重要的器官之一，只要睁开眼睛，它就处于工作当中，因此它也非常的繁忙。视疲劳是眼科常见的一种疾病，患者会出现视力模糊、眼睛干涩、流泪等等不适的症状，非常影响工作和生活。哪些坏的生活习惯会导致视疲劳？让我们一起来了解一下。

1.睡眠不足。如果睡眠不足，眼睛的休息就不会到位，可能出现持续的眼睛不适甚至是疼痛。现如今很多人

都喜欢熬夜，但熬夜牺牲了眼睛的健康，是不值得的。

2.长时间的近距离用眼。长时间的近距离用眼就会造成眼睛干涩、视物模糊、眼睛疼痛等不舒服的情况发生，也就引起了视疲劳。想要预防视疲劳，还是要注意控制近距离的用眼时间，尤其是近距离看电子产品。

3.隐形眼镜使用不当。戴隐形眼镜可以将人从戴框架眼镜的各种不方便

中“解放”出来，并且还能给生活和工作带来诸多便利，但如果隐形眼镜使用不当，就会造成视疲劳。戴隐形眼镜的时候一定要有时间，要和框架眼镜交替使用，不要戴着隐形眼镜睡觉，平日要注意隐形眼镜的清洗和消毒，这样可以避免感染。当出现眼睛不适的情况要尽快把隐形眼镜摘下，让眼睛休息一下，看能否缓解症状，如果不能缓解要去检查。

茂昌眼镜 特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839