

防治肿瘤怎样从饮食干预入手

□韦燕运

在现代社会，肿瘤的防治已成为一个全球性的挑战。据研究显示，饮食习惯与多种肿瘤的发生有着密不可分的关系。因此，通过饮食干预来防治肿瘤，已经成为科学研究和公共健康领域的一个热点。本文将围绕如何通过饮食干预来预防和治疗肿瘤进行介绍，旨在提供一些科学、实用的建议。

一、饮食与肿瘤的关系

1、营养素与肿瘤发生的关联：肿瘤的发生发展与多种营养素的摄入量有关。过量摄入高脂肪、高糖、高盐食物与多种肿瘤的发生风险增加有关联，而充足的膳食纤维、维生素和矿物质则显示出一定的防癌作用。

2、不良饮食习惯与肿瘤风险：长期的不良饮食习惯，如过量饮酒、吸烟，以及偏食等，都会增加个体患上肿瘤的风险。

二、饮食干预的原则与方法

1、平衡膳食的原则：平衡膳食强调的是摄入多样化食物，以确保获取全面的营养素。这包括适量的优质蛋白质，如鱼类、瘦肉、蛋和奶制品，以及脂肪的适量摄入，特别是不饱和脂肪酸，如橄榄油和

坚果。同时，要确保足够的碳水化合物摄入，尤其是复合碳水化合物，如全谷类食品和豆类。此外，还要保证摄入充足的维生素和矿物质，适量摄入含有抗氧化剂的蔬菜和水果，如西红柿、胡萝卜和柑橘类水果。

2、饮食结构的调整：调整饮食结构不仅涉及减少红肉和加工肉类的摄入，还包括增加海鱼和白肉如鸡肉、鸭肉的比例，因为这些食物中的脂肪酸组成更为健康。增加蔬菜和水果的摄入量，这些食物富含膳食纤维和抗氧化剂，可以帮助机体清除自由基，降低癌症风险。同时，应该选择全谷类和豆类作为主要的碳水化合物来源，因为它们的纤维含量高，有助于维持肠道健康。

3、特定营养素的干预： ω -3 不饱和脂肪酸在抗炎和免疫调节方面的作用被广泛研究，其在预防心血管疾病以及可能的抗癌作用使得其成为饮食干预中的重要组成部分。维生素 D 的足够摄入与低肿瘤风险相关，特别是乳腺癌和结直肠癌。硒是一种重要的微量元素，具有抗氧化的作用，可增强免疫系统，帮助预防癌症。这些营养素可以通过增加特定食物的摄入

得到，如深海鱼类、坚果、蘑菇和全谷类食品，也可以在医生指导下，通过补充剂进行摄入。

三、特殊情况下的饮食干预

1、个体化饮食指导：个体化饮食指导考虑个人的年龄、性别、体重、健康状况和家族病史等因素，为个体提供量身定制的饮食建议。例如，对于肥胖者，可能需要制定低热量高纤维的饮食计划；而对于缺铁性贫血者，则需要增加富含铁的食物摄入，如红肉和绿叶蔬菜。

2、慢性病患者的饮食调整：慢性病患者的饮食调整需要特别关注控制体重、血糖和血脂。这包括限制高糖、高脂肪食物的摄入，选择低糖、高纤维的食物，以及定期监测血糖和血脂水平，并根据医嘱进行调整。

3、肿瘤患者的营养支持：对于肿瘤患者，饮食干预旨在提高他们的营养状况和生活质量。这可能包括根据患者的具体情况，如手术、化疗或放疗前后，提供高蛋白、高能量的食物，以及为减轻治疗带来的副作用（如恶心、呕吐和口腔溃疡）提供特殊的饮食指导。此外，对于肿瘤患者，维持水分平衡也非常重要，需要根据

医生的建议和患者的实际情况补充电解质和液体。

4、营养不良患者的饮食管理：营养不良的肿瘤患者可能需要额外的营养支持，比如使用营养补充品或通过管饲、静脉喂养来补充所需的营养。这方面需由专业的营养师和医疗团队共同制定适合患者的营养方案。

5、康复期患者的饮食调整：康复期的肿瘤患者在体力和营养状况上可能需要一段时间的恢复。此时，饮食上的调整应着重于提供充足的高质量蛋白质、维生素和矿物质，以帮助修复组织，增强体质，促进健康。同时，还应该避免过量摄入糖分和脂肪，以免造成体重过度增加。

总的来说，饮食与肿瘤的关系密切，通过科学的饮食干预是防治肿瘤的一个重要手段。值得注意的是，任何饮食干预都应在专业医师或营养师的指导下进行，以确保安全与有效。饮食干预不能完全替代医疗治疗，但作为辅助措施，对提高患者生存质量、延长生存期有着不可忽视的作用。未来，我们期待更多的科学研究来深化我们对饮食与肿瘤关系的理解，并不断完善饮食干预的方法，为肿瘤的防治做出更大的贡献。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

放射科检查前后的准备与注意事项

□梁健华

随着医学影像技术的迅猛发展,放射科检查已成为现代医学诊断中不可或缺的一部分。无论是X光、CT、MRI还是超声等影像学检查,它们都能提供身体内部结构和功能的重要信息,帮助医生做出准确诊断。本文将为大家介绍在进行放射科检查前后患者应如何做好准备以及需要注意的事项。

一、检查前的准备工作

1、了解检查流程:放射科检查前的准备首先是对检查流程的了解,这是为了让患者对即将经历的检查有个大致的认识,减轻心理压力。举例来说,如果患者需进行腹部CT扫描,了解流程包括知道检查的目的(如检查腹部器官是否有病变)、预计的检查时间、是否需要注射对比剂、检查过程中可能的感觉(如注射对比剂时可能会感到热潮或金属味)、以及检查完成后的步骤(如需在医院休息片刻等待对比剂排出体外)。这样的信息准备可以使患者更加安心,也有利于患者在心理上做好准备。

2、服装与个人物品:在服装选择上,建议患者避免穿着带金属纽扣、拉链、扣环等可能干扰检查的衣物,因为这些物品在进行X线或CT扫描时可能会造成影像上

的伪影。建议穿着棉质、无金属配件的宽松服装,方便更换和检查。此外,患者应该被告知在进入检查室前需要脱下所有金属饰品,包括耳环、项链、戒指、手表等,以及可能携带的金属物品,如钱币、钥匙等,以确保检查的准确性。

3、饮食与用药:在饮食方面,不同的检查对于饮食的限制是不同的。以胃肠道检查为例,患者往往需要禁食6至8小时,以确保肠道清洁、空旷,方便观察;而有些检查,如甲状腺功能检查,则可能需要患者避免摄入含碘食物。在用药方面,如果患者正在服用抗凝血药物或糖尿病药物,可能需要根据医嘱调整用药,因为这些药物可能会影响检查结果或与对比剂产生反应。医务人员会提前告知患者是否需要停药或调整剂量。

二、检查中的注意事项

1、遵循医嘱:在进行放射科检查时,患者需要严格遵守医技人员的指令。例如,在进行CT或MRI扫描时,为了避免影像模糊,患者通常需要保持静止。医技人员可能会要求患者屏息几秒钟,以获取更为清晰的图像。患者的配合是获取高质量影像的关键,因此,医务人员会详细指导患者如何

呼吸、如何摆放身体等,确保检查的顺利进行。

2、对比剂使用:对于需要使用对比剂的检查,医技人员会监控患者对对比剂的反应。在注射对比剂之前,医生会详细询问患者的过敏史,包括是否对海鲜、碘或之前使用的对比剂有过敏反应。对比剂可以帮助医生更清楚地看到体内的结构和血管,但也存在引发过敏的风险。一旦患者在检查中出现皮疹、呼吸困难或其他不适症状,医技人员会立即采取措施处理。

3、检查设备的适应性:对于患有幽闭恐惧症的患者,进行MRI等封闭空间内的检查可能会感到极度不适。在这种情况下,医务人员会提供相应的支持和帮助,如提供耳塞或音乐来分散患者注意力,或者在必要时,医生可能会开具轻度镇静剂。此外,也可以选择开放式MRI设备,这种设备设计更为开放,有助于减轻患者的不适感。

三、检查后的注意事项

1、后续观察:使用对比剂后的患者,需要在医院进行短暂的观察,以确保没有出现过敏或其他不适症状。医务人员会告知患者在接下来的几小时至一天内需要观

察的特定症状,如注射部位的红肿、呼吸困难或严重的皮疹等。如果在离开医院后出现这些症状,应立即联系医生或返回医院。

2、饮食与休息:某些检查后,医生可能会根据患者的具体情况提供特别的饮食建议。例如,胃肠道造影后,可能需要流质食物来帮助胃肠道恢复。同时,由于紧张和放松之后的反应,患者可能会感到疲倦。医生会建议患者在检查后适当休息,并根据需要补充水分和营养,帮助体力恢复。

3、结果解读:检查完成后,患者通常会对自己结果感到好奇或担忧。然而,影像学检查结果需要专业医师结合临床信息进行综合分析。因此,患者应避免自行解读影像结果,以免造成不必要的担忧或误解。医生会根据检查结果,与患者详细沟通,提供进一步的医疗建议或治疗方案。

放射科检查是现代医学诊断中的重要环节,患者在检查前后的准备与注意事项是保障检查顺利进行及结果准确的关键。通过本文的介绍,患者能够更好地理解并执行相关的准备工作和注意事项。最后,患者应保持积极的心态,相信医学专业人士的指导和帮助,以确保自身健康和检查的成功。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

脑电图技术在脑卒中早期预防上的应用小常识

□黄勇

随着医学技术的进步,脑电图技术(EEG)在脑卒中的早期预防和监测中扮演了越来越重要的角色。脑卒中,俗称“中风”,是脑部供血不足或出血所致的疾病,对人体健康构成严重威胁。本文将为大家介绍脑电图技术如何成为脑卒中预防的有力工具,以及它的应用细节和实际效用。

一、脑电图技术概述

1、脑电图技术定义:脑电图技术(EEG)的基本原理是利用头皮上的电极来记录大脑皮层神经元的同步活动产生的电位波动。这些电位变化反映了大脑的功能状态,可以帮助医生对神经系统的健康状况进行评估。脑电图能够提供关于脑波频率、幅度、稳定性、以及左右半球之间的同步性等多方面的信息。在医学领域,脑电图被广泛用于诊断和监测各种脑部疾病,如癫痫、睡眠障碍、认知功能障碍等。其在神经科学研究中也占有重要地位,帮助科学家们深入理解大脑的工作机制和神经网络的连接方式。

2、脑电图与脑卒中:在脑卒中的诊疗中,脑电图可以显示出因血管阻塞或出血

导致的局部或全面的脑功能减退。这种功能的减退通常表现为脑波的频率降低和/或幅度改变。对于即将发生的或已经发生的脑卒中,这些特征性改变是关键诊断依据。除此之外,脑电图还能帮助医生判断中风后的恢复情况,评估患者的神经功能恢复程度,指导康复治疗。

二、脑电图技术在脑卒中预防中的应用

1、风险评估:通过对脑电波模式的精细分析,医生能够识别脑电波中的异常模式,例如慢波增多或不规律的异常同步性,这些可能是脑部供血不足的先兆。这种分析可以帮助医生评估患者未来发生脑卒中的风险,并据此提出预防建议,如改变生活方式或使用预防性药物。随着大数据和机器学习技术的发展,脑电图的分析变得更加精确和自动化。现在,医生可以结合患者的脑电波特征和其他临床信息,建立个性化的风险评估模型。

2、早期监测:在那些已知有脑卒中家族史或其他危险因素个体中,脑电图可以作为定期监测工具来使用。如果脑电图

显示出异常的变化,医生可以进一步进行影像学检查,如磁共振成像(MRI)或计算机断层扫描(CT),以确认是否存在脑部病变。对于经常出现短暂性脑缺血发作(TIA)的患者,脑电图可用于监测这些短暂事件对脑功能的影响,并评估脑卒中风险。

3、干预和治疗:当脑电图揭示出潜在的中风风险时,医生可以提前采取多种治疗措施。对于高风险个体,医生也可能推荐生活方式的调整,包括戒烟、限酒、饮食控制、增加锻炼等,以减少脑卒中的风险。

三、脑电图技术的实际应用

1、病例分析:对脑卒中患者脑电图进行后期分析,医生可以更深入地理解不同脑卒中类型对脑电波的影响。病例分析还可以帮助医生了解治疗干预的效果,评估哪些治疗对恢复脑功能最有效,为未来的治疗方案提供参考。

2、预防策略的完善:结合大量脑电图数据,医学研究人员可以发现脑卒中的新风险因素,这些发现可用于更新临床指南和预防策略。通过对脑电波的深入分析,医

疗团队可以发展出新的预测模型,预测个体发生脑卒中的风险,从而实施更有针对性的预防措施。

3、技术和设备的发展:随着传感器技术和信号处理技术的进步,现代脑电图设备已经变得更加方便携带,甚至一些设备可以在家中使用,使得长期监测成为可能。进一步的数据分析技术,如人工智能和机器学习,正在被应用于脑电图数据的解读,这不仅提高了分析的速度和准确性,也使得从海量数据中提取有用信息成为可能。

脑电图技术为脑卒中的早期预防提供了一个非侵入性、实时的监测手段。通过对脑电波的分析,医生可以在脑卒中发生前对患者进行风险评估和监测,实施早期干预。随着技术的发展,脑电图有望成为脑卒中预防领域中不可或缺的工具。然而,脑电图在实际应用中还面临着精确度提高、数据分析优化等挑战。未来,随着研究的深入和技术的完善,脑电图技术将在脑卒中早期预防中发挥更大的作用,保护更多人免受脑卒中的威胁。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)