

化疗期间吃什么可以提高病人的免疫力

□ 黄诗婷

在癌症治疗的漫长旅程中,化疗作为一种重要的治疗手段,虽然能有效抑制癌细胞的生长,但其副作用也不容小觑。化疗过程中,患者的免疫系统往往会受到不同程度的损害,导致免疫力下降,容易受到感染的侵袭。因此,在化疗期间,通过科学合理的饮食来提升免疫力,成为了患者及其家属关注的重点。本文将多个方面,详细阐述如何在化疗期间通过饮食策略来增强患者的免疫力。

一、认识化疗对免疫力的影响

化疗,这把抗癌的双刃剑,在精准打击癌细胞的同时,也不幸地波及了无辜的正常细胞。想象一下,我们体内的"好帮手"——那些快速分裂的细胞,比如负责生产白细胞的造血干细胞和守护健康的淋巴细胞,都受到了牵连。它们一受伤,白细胞队伍就缩水了,免疫力也跟着滑坡,让身体的大门轻易对病菌敞开。所以,要提升免疫力,从饮食入手前,咱们得先明白这个简单的道理:化疗后,身体需要更多关爱,特别是饮食上的精心照顾。

二、高蛋白:构建免疫力的基石

蛋白质,就像是我们身体的建筑砖块,对免疫系统来说更是不可或缺。化疗时,身体就像经历了一场大战,细胞和组织都受了伤,急需

需修补。这时,高蛋白食物就像是给身体送去超级修复包。瘦肉、鱼、豆腐、鸡蛋……这些优质蛋白质来源,不仅营养丰富,还容易消化,不会给肠胃添负担。烹饪时,咱们尽量选择蒸、煮、炖这些温和的方式,保留住食物的原汁原味和营养精华,让身体更好地吸收利用,为免疫力添砖加瓦。

三、维生素与矿物质:免疫力的催化剂

维生素和矿物质,作为我们身体的微型守护者,它们在免疫系统中扮演着举足轻重的角色。想象一下,维生素C就像是免疫军团中的活力源泉,为士兵们(免疫细胞)提供源源不断的能量,让他们在面对敌人(病原体)时更加勇猛。而维生素A,则是夜视仪的制造者,帮助我们的身体在黑暗中也能保持警惕,同时它也是皮肤屏障的坚固基石。再来说说维生素E,这位抗氧化勇士能够勇敢地与体内的自由基(那些破坏细胞的捣蛋鬼)进行战斗,保护我们的细胞免受伤害。至于锌和硒,它们则是免疫细胞的超级充电器,让免疫反应更加迅速和有效。在化疗的艰难时期,我们的身体更需要这些营养素的呵护,幸运的是,大自然为我们准备了丰富的食物来源。新鲜的蔬菜和水果,就像是色彩斑斓

的宝库,蕴藏着丰富的维生素和矿物质。而坚果和种子类的食物,则是小巧而强大的营养包,每一口都是对身体的滋养。让我们在享受美食的同时,也为免疫力筑起一道坚实的防线吧!

四、避免不良食物:守护免疫力的防线

高糖、高脂和加工食品,就像是免疫力的"隐形杀手"。它们披着美味的外衣,却悄悄地在体内搞破坏。想象一下,身体本就在与化疗作斗争,还得分出精力来处理这些"垃圾食品",多累啊!而且,糖分过多还会让血糖像过山车一样忽高忽低,影响化疗药物的正常工作。所以,咱们得学会说"不",对这些不良食物坚决摇头。转而拥抱那些新鲜、自然的食材,它们才是身体真正的朋友。蔬菜水果、全谷物、瘦肉……每一样都是对免疫力的温柔呵护。记住,健康的饮食,就是守护免疫力的最强防线!

五、个性化饮食:满足不同患者的需求

每个患者的身体状况和化疗反应都是不同的,因此需要根据个人情况制定个性化的饮食计划。在制定饮食计划时,患者应咨询医生或营养师的建议,了解自己的营养需求和饮食禁忌。同时,患者还应根据自己的口味和

喜好选择食物,以提高食欲和进食量。在化疗过程中,如果患者出现恶心、呕吐等不良反应,可以采取少量多餐、清淡饮食等方式来缓解症状。

六、注重心理健康:提升免疫力的关键

心理健康与免疫力密切相关。化疗期间,患者往往承受着巨大的心理压力和焦虑情绪,这些负面情绪会削弱免疫系统的功能。因此,患者应注重保持积极乐观的心态,通过冥想、瑜伽、阅读等方式来放松心情,缓解压力。此外,患者还可以与家人和朋友保持联系,分享彼此的感受和经历,获得情感上的支持和安慰。这些措施有助于提升患者的心理健康水平,进而增强免疫力。

综上所述,化疗期间通过科学合理的饮食调整可以有效提升患者的免疫力。高蛋白、富含维生素和矿物质的饮食是化疗患者的首选;同时应避免高糖、高脂和加工食品的摄入;制定个性化的饮食计划以满足不同患者的需求;注重心理健康也是全面提升免疫力的关键。让我们以科学的饮食策略和积极乐观的心态共同迎接化疗的挑战,为患者的康复之路保驾护航。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)

老年人高脂血症的护理与饮食管理

□ 蒋仕银

高脂血症是指血液中的脂质水平异常升高,主要包括胆固醇和甘油三酯的增加。老年人是高脂血症的高发人群,这主要与年龄增长、代谢减慢、生活方式变化等因素有关。高脂血症如果不及时控制,会增加心脑血管疾病的风险。本文将从护理措施、饮食管理和生活方式调整三个方面介绍高脂血症的综合管理方法,助力老年人科学应对。

一、护理措施

1、定期监测血脂水平:建议老年人每3至6个月进行一次血脂检查,了解总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯的具体数值。血脂检查可以帮助发现潜在问题,及时调整饮食和生活方式。在专业医生的指导下,根据检测结果调整治疗方案,确保血脂水平保持在正常范围内。

2、合理使用药物:对于血脂水平较高且无法通过生活方式干预控制的老年人,应在医生的指导下合理使用降脂药物,如他汀类药物、贝特类药物等。这些药物可以有效降低胆固醇和甘油三酯水平,从而减少心脑血管疾病的风险。在使用药物期间,需要注意

监测肝功能和肌肉损伤等副作用,定期复诊并根据情况调整药物剂量。家属应关注老年人服药后的反应,若出现异常,应及时就医。

3、加强健康教育:通过健康讲座、宣传资料等形式普及相关知识,帮助他们了解高脂血症的危害、预防措施及治疗方法,增强自我保健意识。社区和医院可以组织定期的健康讲座,邀请专家为老年人讲解高脂血症的防治知识。同时,家属也应积极参与健康教育,了解如何在日常生活中帮助老年人管理血脂水平。

二、饮食管理

1、控制总热量摄入:老年人由于代谢减慢,热量需求相对较低。因此,应根据个人的体重、活动量等情况,合理控制每日的总热量摄入。避免高热量、高脂肪食物的摄入,如油炸食品、甜点、加工食品等,选择低热量、高营养的食物。老年人可以多吃一些低热量但营养丰富的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。每日三餐应定时定量,避免暴饮暴食。

2、选择健康的脂肪来源:尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,增加不饱和脂肪酸的摄入。饱和脂肪酸主要存在于动物脂

肪、全脂奶制品等食物中,而反式脂肪酸则多见于人造黄油、奶油蛋糕等食品。不饱和脂肪酸主要来源于鱼类、坚果、植物油等,有助于降低血液中的胆固醇水平。老年人应多吃富含不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼、亚麻籽油、橄榄油等,以保持血脂的平衡。

3、增加膳食纤维摄入:膳食纤维有助于降低胆固醇水平,改善肠道健康。老年人应多吃富含膳食纤维的食物,如全谷类、豆类、水果和蔬菜等。每日摄入量应保持在20-30克左右,可通过合理搭配各种食材来实现。例如,可以在早餐时选择全麦面包或燕麦片,中餐和晚餐时多吃一些绿叶蔬菜和豆类食品,都有助于增加膳食纤维的摄入。

三、生活方式调整

1、坚持适量运动:运动有助于控制体重,改善血脂水平。老年人应根据自身的身体状况选择适合的运动方式,如散步、太极拳、游泳等。每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,分布在大多数日子里进行。运动不仅可以帮助老年人保持健康的体重,还能提高心肺功能,减少患心血管疾病的风险。在进行运动时,应量力而行,避免过度运

动导致受伤。

2、戒烟限酒:老年人应戒烟,并尽量避免饮酒。若饮酒,应控制在适量范围内,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性则不超过15克。

3、保持心理健康:心理压力过大会影响身体的代谢功能,从而导致血脂水平异常。老年人应学会调节情绪,保持乐观心态。可以通过参加社交活动、培养兴趣爱好、与家人朋友交流等方式来缓解压力,增强心理健康。定期参加社区组织的活动,与他人交流互动,可以有效减少孤独感,保持积极的心态,从而促进身体健康。

总之,老年人高脂血症的护理与饮食管理是一个综合性、长期性的过程。通过定期监测血脂水平、合理使用药物、加强健康教育等,配合科学的饮食管理和健康的生活方式,可以有效控制血脂水平,降低心血管疾病的风险,提升老年人的生活质量。关注老年人高脂血症的防治,不仅是为了延长寿命,更是为了提高生活质量和健康水平。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院老年内科)

胃肠道常见疾病的饮食调理方法

□ 李琴

胃肠道是人体的重要消化系统,其健康直接关系到我们的生活质量。然而,由于饮食不当、压力过大等原因,胃肠道疾病成为了现代人常见的健康问题。本文将为大家介绍几种常见胃肠道疾病的饮食调理方法,帮助读者通过科学的饮食习惯,维持胃肠道的健康。

一、胃炎的饮食调理

1、避免刺激性食物:胃炎患者应避免食用辛辣、油腻和过冷过热的食物。这些食物会刺激胃黏膜,加重炎症反应。适宜选择清淡、温和的食物,如粥、汤、蒸菜等。过酸的食物如柠檬、醋等也应少吃,以免增加胃酸分泌,刺激胃壁。油炸食品和加工食品含有大量的添加剂和油脂,不易消化,容易引起胃部不适。

2、多吃富含维生素的食物:维生素对胃黏膜的修复有积极作用。胃炎患者应多吃富含维生素A和维生素C的食物,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等。维生素A有助于修复受损的胃黏膜,维生素C则能增强免疫力,促进愈合。同时,富含维生素E的食物如坚果、种子等也能帮助减轻炎症,保护胃黏膜。

3、定时定量进食:胃炎患者应养成定时定量进食的习惯,避免暴饮暴食和长时间空腹。每餐应适量,不宜过饱,以减轻胃的负担。

可以采用少食多餐的方式,每天进食4-5次,每次量不宜过多。早餐应尽量保证营养丰富,以提供一天所需的能量。晚餐则应尽量清淡,避免过多摄入油腻食物。

二、胃溃疡的饮食调理

1、控制饮食温度:胃溃疡患者的饮食应避免过冷或过热。极端的温度会刺激胃壁,加重溃疡。食物应以温热为宜,且避免进食刚从冰箱取出的冷饮或刚煮沸的热汤。

2、选择易消化的食物:胃溃疡患者应选择易消化的食物,如稀饭、面条、蒸蛋等,避免食用过硬、过粗的食物,如硬面包、炸食品等。这些食物会增加胃的负担,不利于溃疡的愈合。

3、避免酸性食物:酸性食物会增加胃酸分泌,加重溃疡症状。胃溃疡患者应避免食用如柠檬、醋、番茄等酸性食物,并少饮用咖啡、浓茶等饮品,以减少对胃的刺激。

三、肠易激综合症的饮食调理

1、高纤维饮食:肠易激综合症患者应增加膳食纤维的摄入,如全谷物、蔬菜、水果等。膳食纤维能促进肠蠕动,预防便秘。同时,适量的膳食纤维也有助于软化大便,减少肠道负担。

2、避免产气食物:某些食物容易在肠道内产生气体,引起腹胀和不适。肠易激综合症患者应避免食用豆类、洋葱、碳酸饮料等易产气食物,选择清淡、易消化的饮食。

3、规律饮食习惯:肠易激综合症患者应养成规律的饮食习惯,按时吃饭,避免暴饮暴食和进食过快。每餐应适量,以减轻肠道负担。可以采用少食多餐的方式,保持血糖稳定,避免因饥饿引发肠道不适。

四、便秘的饮食调理

1、增加水分摄入:便秘患者应每天保证足够的水分摄入,建议每天饮水量不少于2000毫升。充足的水分有助于软化大便,促进排便。

2、增加膳食纤维:膳食纤维能增加粪便体积,促进肠蠕动,预防便秘。便秘患者应多吃富含纤维的食物,如全谷物、蔬菜、水果、豆类等。特别是绿叶蔬菜和水果中的不溶性纤维,有助于增加粪便体积,促进肠蠕动。

3、避免过度精制食物:精制食品如白面包、白米饭等纤维含量较低,不利于肠道健康。便秘患者应减少这些食物的摄入,选择全麦面包、糙米等粗粮,有助于增加膳食纤维的摄入,改善便秘症状。

五、腹泻的饮食调理

1、清淡饮食:腹泻患者应选择清淡的饮食,如白粥、蒸鸡蛋、煮熟的蔬菜等,避免油腻、辛辣、刺激性食物。清淡饮食有助于减轻肠胃负担,促进恢复。

2、适量补充电解质:腹泻会导致体内电解质流失,患者应适量补充钠、钾等电解质。可以饮用淡盐水、含电解质的饮料,或食用富含电解质的食物,如香蕉、椰子水等,以防止电解质失衡。

3、避免乳制品:腹泻期间应避免食用乳制品,特别是乳糖不耐受者。乳制品中的乳糖在肠道中不易被消化吸收,会加重腹泻症状。则可以选择乳糖酶添加的乳制品或乳糖替代品。

总之,通过科学的饮食调理,可以有效预防和改善胃肠道常见疾病。无论是胃炎、胃溃疡、肠易激综合症,还是便秘和腹泻,合理的饮食习惯都是重要的调理手段。为了保持胃肠道的良好状态,我们不仅要注意饮食,还要保持良好的生活习惯,避免过度压力和疲劳,让胃肠道得到充分的休息和调整。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院胃肠外科)