

宫颈癌放化疗期间，如何调整饮食减轻副作用？

宫颈癌，让不少女性朋友闻之色变。作为对付它的“重武器”，放化疗虽然能有力地打击癌细胞，但也会让身体受到一些“误伤”。这时候，饮食就成了调养身体、恢复元气的重要一环。那么，在治疗期间患者该怎么吃才能更健康、更有力量去对抗病魔呢？接下来，就让我们一起探讨一下宫颈癌放化疗期间的饮食调整之道吧。

放化疗对饮食的影响

放化疗可能导致患者出现食欲不振、恶心呕吐、味觉改变、口腔溃疡等消化系统症状。这些症状不仅影响患者的进食能量和营养摄入，还可能导致营养不良、免疫力下降等并发症，进而影响治疗效果和生活质量。因此，在放化疗期间，患者需要特别关注饮食调整，以满足身体的营养需求。

饮食调整原则

在放化疗期间，患者的饮食应遵循高营养、易消化、多样化的原则。同时，应根据个人情况和医生建议，灵活调整饮食计划。

1. 高营养、易消化 放化疗期间，患者应选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼、瘦肉、蛋、奶制品等。这些食物有助于维持身体的正常功能，促进细胞的修复和再生。同时，患者还应选择易消化的食物，如粥、面条等，以减轻胃肠负担。

2. 多样化饮食 多样化的饮食有助于患者获得全面的营养。除了上述的蛋白质食物外，患者还应多吃新鲜蔬菜和水果，特别是富含维C和抗氧化物质的食物，如柑橘类水果、草莓、绿叶蔬菜等。这些食物有助于增强免疫力，抵抗放化疗的副作用。

3. 少食多餐 放化疗期间，患者的胃肠功能可能受到一定影响。因此，建议采用少食多餐的方式进食，以减轻胃肠负担。每餐可以控制在一定量内，并确保食物种类丰富多样。

4. 避免刺激性食物 放化疗期间，患者的口腔和胃肠道可能较为敏感。因此，应避免食用辛辣、油腻、过冷过热等刺激性食物，以减少口腔和胃肠道的不适感。

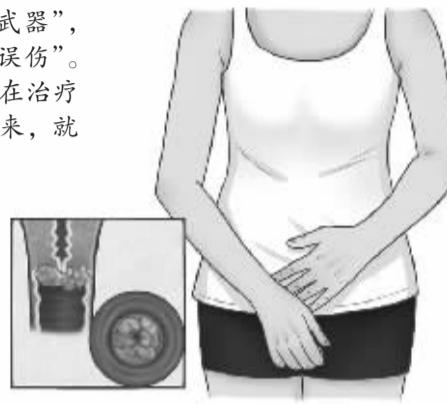
具体饮食建议

1. 蛋白质来源 蛋白质是维持身体正常功能的重要物质。在放化疗期间，患者可以选择鱼、瘦肉、蛋、奶制品等优质蛋白质食物作为主要的蛋白质来源。这些食物不仅营养丰富，且易于消化吸收。

2. 维生素和矿物质 维生素和矿物质对于维持身体的正常功能和免疫力至关重要。在放化疗期间，患者应多吃新鲜蔬菜和水果来补充维生素和矿物质。特别是富含维C的食物，如柑橘类水果、草莓等，有助于增强免疫力。

3. 水分补充 放化疗期间，患者可能会出现口干、口腔溃疡等症状。因此，充足的水分摄入对于缓解这些症状非常重要。患者可以多喝水、果汁、汤等液体来补充水分。同时，也可以尝试一些有助于缓解口干的食品，如蜂蜜、柠檬片等。

4. 特殊食物推荐 在放化疗期间，有些特殊食物可能有助于缓解恶心、消化不良等症状。例如，蜂蜜具有抗炎和抗菌作用，可以缓解口腔溃疡；酸奶含有益生菌，有助于维护肠道菌群平衡；姜茶具有暖胃止呕的作用，有助缓解恶心、呕吐等症状。但需要注意的是，这些特殊食物并不能替代正规治疗，只能作为辅助手段使用。



应对放化疗副作用的饮食策略

1. 恶心呕吐 选择清淡、易消化的食物，如稀饭、面条等。避免油腻、辛辣等刺激性食物。可尝试食用一些具有止呕作用的食物，如生姜、柠檬等。同时，保持室内空气清新，避免刺激性气味。

2. 便秘 增加膳食纤维的摄入，如多吃芹菜、菠菜等蔬菜以及水果中的香蕉、火龙果等。多喝水有助于软化粪便和促进肠蠕动。适量运动也有助于改善便秘症状。必要时可在医生指导下使用缓泻剂。

3. 腹泻 限制高纤维食物的摄入，如粗粮、豆类等。多吃易消化的低纤维食物，如米饭、面包等。适量补充益生菌，有助于调节肠道菌群平衡和改善腹泻症状。严重腹泻时应及时就医以免脱水。

饮食调整在宫颈癌放化疗期间具有重要意义。通过遵循高营养、易消化、多样化的饮食原则以及具体的饮食建议，患者可以更好地应对放化疗带来的副作用和挑战。同时，保持良好的心态和与医疗团队的密切合作，也是战胜疾病的关键。

广西科技大学第二附属医院

张佳洁

痔疮药膳食疗方

俗话说“十人九痔”，痔疮是临幊上的一种常见病、多发病。该病是肛门直肠底部和肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的柔软的静脉团，分为内痔、外痔、混合痔。饮食因素、职业因素、不良的排便习惯、一些慢性疾病等，都会导致形成痔疮。

痔疮轻者给人的正常生活带来不便；重者影响健康，如便血日久，可致不同程度的贫血，甚至出现出血性休克，危及生命。痔疮坏死、严重感染时，可透过血液系统引起全身感染，后果严重。患了痔疮，要及时治疗，以下为大家推荐两道药膳食疗方，

供选用。

桑葚糯米粥

材料：桑葚60克，糯米100克，冰糖25克。

制作方法：

1. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时，备用；桑葚洗净，用清水浸泡10分钟，备用。

2. 砂锅洗净，放入糯米，加适量水，大火煮沸，转小火煮30分钟。

3. 加入桑葚同煮15分钟，加入冰糖，稍煮至冰糖溶化即可。

功效：桑葚能滋阴补血，生津润燥。适用于阴血亏虚型痔疮，见痔疮出血、烦热羸瘦等症状。

黄芪当归瘦肉汤

材料：黄芪30克，当归15克，猪瘦肉350克，盐适量。

制作方法：

1. 当归、黄芪分别洗净，润透，切片；猪瘦肉洗净，切丝。

2. 锅内放入当归、黄芪、猪瘦肉，加入适量水，大火煮沸，改小火煮35分钟，加入盐调味即可。

功效：黄芪能益卫固表，利水消肿。当归能补血止血，止痛润肠。适用于气血两虚，肠燥便秘者。

湖南中医药大学第一附属医院

肛肠科 龚维

肾病患者的饮食调理策略

在中医理论中，肾病的治疗常常强调整体观念和阴阳平衡。在这个过程中，饮食调理扮演着重要的角色。合理的食疗方案不仅能为肾病患者提供必要的营养，还可以辅助药物治疗，促进病情好转。本文将探讨肾病患者的饮食调理策略，为广大病友提供参考。

食疗在肾病治疗中的作用

1. 维持营养平衡 肾病患者往往需要限制蛋白质、盐、脂肪等的摄入量，以减轻肾脏负担。通过合理的食疗，可以保证患者获得足够的营养，维持身体的正常运转。

2. 辅助药物治疗 食物、药膳中的某些成分可以辅助药物治疗，增强药物效果。例如，中药材如黄芪、枸杞、山药等具有补肾益气的作用，可以与药物治疗相辅相成。

3. 预防并发症 合理的饮食可以降低肾病患者并发症的风险，如高血压、糖尿病等。

食疗的原则

1. 平衡饮食 保持饮食平衡是肾病患者的基本原则。应适量摄入蛋白质、糖、脂肪、维生素和矿物质等，以满足身体的需要。

2. 控制盐分摄入 盐分摄入过多会加重肾脏负担，因此应控制盐的摄入量。建议每日摄入量不超过6克。

3. 控制蛋白质摄入 肾病患者需要控制蛋白质的摄入量，以减轻肾脏负担。建议选择优质蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋清等。

4. 增加膳食纤维摄入 膳食纤维有助于调节血糖和血脂，降低肾病并发症的风险。建议增加蔬菜、水果、全麦类食品的摄入。

5. 避免刺激性食物 刺激性食物如咖啡、茶、辛辣食品等可能会加重肾脏负担，应尽量避免。

食疗方案举例

1. 肾病营养粥 将鱼肉、瘦肉、胡萝卜、山药、红枣等食材洗净切丁，加入适量的水和米煮成粥。这款粥品富含优质蛋白质、维生素和矿物质，适合肾病患者食用。

2. 枸杞炖鸡 将鸡肉洗净切块，与枸杞、姜片一同放入砂锅中，加入适量的水，用小火炖煮至鸡肉熟烂，加入适量盐和味精调味即可。这款菜品具有补肾益精的功效，适合肾病患者食用。

总之，食疗在治疗肾病的过程中扮演着重要的角色。根据患者的具体病情和个人体质，中医师会制定相应的食疗方案，以辅助药物治疗，促进病情的好转。同时，肾病患者在日常生活中也应注意饮食调理，遵循上述原则，科学饮食。

石家庄市中医院 多慧玲