

# 肿瘤医生来查房 见面先问吃了没

专家提醒:癌细胞“饿不死” 对抗肿瘤要走出多重误区

“今天早上吃了什么?中午和晚上打算吃点啥?”在青岛阜外心血管病医院的病房内,内科主任助理、肿瘤学博士王鑫每次查房时,都会亲切地跟肿瘤患者聊一聊“吃饭”这件事儿。刚刚过去的全国肿瘤防治宣传周,王鑫接受记者采访时提醒,在临床一线发现,大家对肿瘤的预防意识在不断提高,但一旦不幸确诊肿瘤,对它的科学规范治疗却不甚了解,乃至陷入了很多误区。

“节食就能把癌细胞饿死”“得了肿瘤不能吃有营养的食物,否则会导致肿瘤长得快”“我都肿瘤晚期了,这点疼,忍忍吧”……病房里这样的认知误区,会时不时地上演。王鑫提醒患者和家属,肿瘤治疗中要帮助患者提高生活质量,尽可能实现带瘤生存。

## 营养治疗

### 关乎肿瘤“战场”成败

“兵马未动,粮草先行,无论是什么样的战争,粮食都是头等大事。同样,在对抗恶性肿瘤的‘战场’中,营养治疗也常常关乎整个治疗的成败,比如影响患者的治疗依从性、疗效、总体生存率等。”王鑫说。

面对有些情绪低落、没有胃口或者因身体原因吃不下饭的患者,她总会耐心解释,“肿瘤是消耗性疾病,肿瘤细胞是增殖很快的细胞,需要摄入比正常细胞更多的营养。肿瘤晚期的患者,最常见的转移部位肝、肺、脑属于代谢比较旺盛的器官,比如占体重2%的肝脏可以消耗人体20%的能量,所以肿瘤晚期需要更高的营养支持。”此外,肿瘤细胞会分泌一些细胞因子过度活化人体的饱食中枢,从而引起厌食或食欲减退,容易引起营养不良。手术、化疗、放疗等治疗会引起恶心、呕吐、疼痛等症状,影响食物的摄入及消化吸收。

患者张先生今年48岁,2018年被查出胃癌低分化腺癌、部分胃印戒细胞癌,经过治疗后,2020年复发,身体每况愈下。从去年开始,张先生吃得越来越少,体重直线下降。来王鑫这里诊治前,身高178厘米的他瘦得体重只有50公斤,其中还包括了体内大量腹水。王鑫为患者做了营养状况评估,结果属于重度营养不良。“要想继续化疗,患者必须先进行营养治疗,调好体质。”住院后的10天里,王鑫根据患者的病情和营养状况,为其制定了个体化的营养治疗方案,经过精准的营养治疗后,张先生的身体状况明显好转,各项指标均已达到化疗要求,在进行腹腔化疗后,患者疾病得到有效控制,家人也由衷地高兴。

## 合理饮食

### 重视肿瘤营养治疗

“临床中,许多患者及家属由于受到错误观念的影响,常常陷入各种饮食或营养误区,导致患者营养摄入不足,营养失衡等一系列问题。”王鑫介绍,比如,有的患者会认为,“营养好了会不会让肿瘤生长更快?或者说,不吃东西能不能就把肿瘤‘饿死’?”答案当然是“不会”。

“良好的营养有利于抗肿瘤治疗,能够提高抗肿瘤治疗的疗效。目前没有任何证据表明吃得太多营养会把肿瘤喂大而引起肿瘤的复发转移。”王鑫指出,医学上所谈的“饿死肿瘤”,是使用一些抑制肿瘤细胞周围血管新生的药物,来切断肿瘤细胞的营养供应,而不是靠不吃东西来饿死肿瘤细胞的。当机体摄入营养不足时,更凶狠的肿瘤细胞会抢夺营养,对人体造成更大伤害。

总体来说,王鑫提醒,肿瘤患者要合理饮食,应坚持少食多餐、细嚼慢咽、七八成饱的饮食原则。做到平衡膳食、粗细搭配、种类齐全、数量充足、比例适当。中医认为:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,体现了饮食彼此配合互相补充的饮食平衡主张,也提示偏食往往使营养失衡,不利于健康。传统煎炸油烟重,制作出的食物含油脂过高,且在制作过程中,油温过高易分解产生多种致癌物,因此建议多采用蒸、炖、温拌、白灼制作,并且尽量少油、少盐、无糖。

不主张多吃的食物还有动物脂肪,肥胖者与大肠癌、乳腺癌患者,建议少吃煎炸烧烤食品。要少吃腌制食品,如腌肉、腌鱼、火腿、咸菜、香肠、腊肉、烟熏肉等。此类食品本身高盐,食品安全风险高,不推荐食用。如需食用,必要高温加热做熟,少量食用。



## 名医档案

**王鑫** 肿瘤学博士,副主任医师,青岛阜外心血管病医院内科主任助理,青岛市医疗卫生优秀青年医学人才。任山东省抗癌协会消化道肿瘤分会委员、山东省临床肿瘤学会非小细胞肺癌专家委员会青年委员,青岛市抗癌协会理事,青岛市中西医结合学会肿瘤专业委员会常务委员,青岛市抗癌协会肿瘤康复治疗委员会委员,青岛市医学会姑息分会委员,青岛市医学会肿瘤分会青年委员。

坐诊时间:周二全天

## 对抗癌痛

### 离不开科学止痛治疗

对于癌症患者来说,癌痛是不可避免的一个问题。我国癌痛的发生率为61.6%,其中50%的疼痛级别为中度至重度,30%为难以忍受的重度疼痛。王鑫很遗憾地发现,由于许多患者和家属对癌痛了解不足,尤其是家属无法亲身感受到癌痛之强烈,又被一些关于癌痛治疗的误区所影响,导致拒绝科学的镇痛治疗。“其实有效止痛治疗不仅可以增强患者的身体抗病能力,也会增强患者战胜肿瘤的信心,从而提高生活质量,延长生存时间。”王鑫建议,绝大多数的癌性疼痛可以通过止痛药物治疗得到有效控制。癌痛的治疗目前主要遵循世界卫生组织(WHO)的“三阶梯止痛治疗原则”来进行治疗。

具体来说,患者可以首选无创途径给药,如口服、贴剂、栓剂、皮下输注等,也可以在专家指导下按阶梯给药,依疼痛程度,由轻到重选择不同强度的镇痛药物。按时用药也非常重要,按照规定时间间隔规律性给予镇痛药物,有助于维持稳定、有效的血药浓度。

“医生会按照患者具体病情和个体化差异,使用合适的药物、剂量和给药途径使疼痛得到充分缓解,制订个体化用药方案。”王鑫说,止痛药并没有那么可怕,研究表明如果癌症患者规范使用,发生“成瘾”是比较罕见的,目前研究报道其发生率低于万分之四。所以对于中、重度癌痛的病人,止痛药具有无可取代的地位,不仅不会加重病情的,也是相对安全、能极大提高生活质量的方法。

## 早报会客厅



### 特别提醒

## 抗癌是一场持久战

数据显示,我国癌症发病率最高的前10位分别是肺癌、结直肠癌、胃癌、乳腺癌、肝癌、食管癌、甲状腺癌、胰腺癌、前列腺癌、宫颈癌。世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

“癌症其实是一种可防可治的慢性病,癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。从正常细胞演变为癌细胞,再形成危及人体健康的肿瘤,通常需要10至20年,甚至更长的时间。”王鑫说。随着肿瘤的发病率越来越高,肿瘤患者需要更加规范、系统的诊疗服务。

据了解,青岛阜外心血管病医院17病区已于2020年12月被评为青岛市癌症规范化诊疗病房,标志着阜外医院肿瘤诊疗水平已跨入市级先进行列。科室借助先进的医疗技术、科学的肿瘤治疗方案和规范化的诊疗模式,努力提升区域癌症规范化治疗水平和服务能力,提高肿瘤患者的生活质量,延长肿瘤患者的生存期。

## “发物”多是优质蛋白

此外,还有的患者认为“营养都在汤里”或者“发物”不能吃。王鑫也经常是在门诊和病房中为患者家属们科普:其实汤里的蛋白质仅有肉的1/15,脂肪还比较高,所以想多补充营养,应将汤和肉一起吃。而所谓“发物”是古代民间的一种说法,指能引起旧有疾病复发或新有疾病加重的食物,如有记载鹅肉、鸡肉、狗肉、牛肉、海鲜等属于发物。许多患者虽想食用,却又担心引起肿瘤复发,所以敬而远之。其实“发物”能否引起肿瘤的复发,缺乏足够的科学依据。

“肿瘤是否扩散与肿瘤细胞的内在基因调控有关;而‘发物’通常是指会加重或者诱发一些过敏性疾病(哮喘、荨麻疹、急症和肝炎等)的食物,如果患者不是过敏体质,又没有上述疾病,则可以适当吃一些。这些动物肉、蛋也都是优质蛋白来源。”王鑫建议,提高饮食中的蛋白质比例能明显提高肿瘤病人的体能及生活质量,延长生存时间,相反,盲目忌口只能使病人的营养状况日趋恶化。