



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
消化科主任 主任医师 魏秀芹

记者：导致恶性肿瘤患者营养不良的原因是什么？

魏秀芹：摄入不足和消耗增加。摄入不足的主要原因：①食欲不振、味觉异常及嗅觉的变化、疼痛及发热症状、焦虑等精神因素。②机械性肠梗阻，消化吸收障碍，液体丢失。③抗肿瘤治疗，包括手术侵袭、放疗及化疗，以及其他相关治疗。消耗增加的原因：①癌症晚期特有的代谢异常。②对乳糖不耐受，饮用乳制品后发生腹泻。③自然病史延长。自体蛋白质的丢失可导致进行性加重的贫血、低蛋白血症、细胞免疫反应下降、耐受性下降、用力肺活量减少、肺炎发生率增加、活动能力下降等。

营养不良的准确筛查与评估是营养支持治疗的关键一步。营养支持治疗前进行筛查与评估，可及早发现已发生的营养不良，或存在营养不良的危险，同时可判定营养不良的严重度及原因，制定合理的营养支持治疗方案。

记者：恶性肿瘤患者什么情况下需要营养支持？

魏秀芹：①手术后发生消化道瘘、胃肠排空障碍等并发症的病人。②化疗、放疗等抗肿瘤治疗引起严重胃肠道反应、放射性肠炎的病人。③头颈部恶性肿瘤、食管癌、胃癌、胰腺癌等导致吞咽障碍及肠梗阻的病人。④需手术、化疗、放疗而伴严重营养不良的病人。⑤晚期癌症伴恶病质或临终关怀病人。

记者：营养支持治疗的目的是什么？

消瘦、有气无力、皮包骨头……这是许多中晚期肿瘤患者给人的印象。营养不良是恶性肿瘤患者的常见并发症，均衡的营养支持则有助于患者的治疗与康复。调查显示，恶性肿瘤患者中营养不良的发生率可高达40%~80%，其中以食管癌、肺癌、胃癌及胰腺癌病人的营养不良发生率最高。约有20%以上的恶性肿瘤患者直接死于营养不良。

两成肿瘤患者是“饿”死的 不偏食 不挑食才能抗癌

□本报记者 陈曦



魏秀芹：主要是预防和治疗营养不良或恶病质，增强抗肿瘤治疗的依从性，改善某些抗肿瘤治疗的副作用，提高生活质量。

记者：营养支持主要有哪几种方式？

魏秀芹：目前常用的有肠内营养和肠外营养两种方式。肠内营养途径有多种。经口进食、鼻饲胃管、经鼻空肠营养管、胃造瘘、空肠造瘘等。首先应鼓励患者经口进食，对于胃肠道功能良好但不能经口摄入足够营养的患者应给予管饲肠内营养支持，另外还有胃镜下经鼻放置空肠管行肠内营养支持及胃镜下经皮胃造瘘肠内营养支持等方式。鼻饲管式：适用于短期内进行肠内营养支持的病人。胃造瘘：适用于食管癌合并梗阻的病人。空肠造瘘：适用于胃癌合并梗阻的病人。

记者：肠内营养支持的优点有哪些？

魏秀芹：肠内营养具有价格便宜，方便，符合生理要求，而且与肠外营养相比，并发症更少

等优点。对于不适合口服营养或肠内营养的患者，全胃肠外营养支持仍是重要的选择。

记者：肠内营养制剂该如何选择？

魏秀芹：如病人肠道功能正常，可选用的肠内营养制剂有能全力、安素等，其主要成分为酪蛋白、植物油和麦芽糖糊精。对于胃肠功能有损伤，不能摄取足量的常规食物以满足机体营养需求的病人，建议选用预消化肠内营养制剂，如百普素和爱伦多，其主要成分为短肽链乳精蛋白和游离氨基酸、植物油、甘油三酯和麦芽糖糊精。对于完全不能进食的病人选用全营养素肠内营养，全营养素包含人体正常生理所需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等全部营养成分。对于部分不能进食的病人，根据病人营养物质缺乏的需要配制，如：大分子聚合物肠内营养制剂、预消化肠内营养制剂以及单体肠内营养配方等。

凡是存在营养不良或短期内营养摄入不足，而肠内营养不能

完全支持的病人可采取肠外营养支持的方式。肠外营养的营养素主要有：葡萄糖、脂肪乳剂、氨基酸电解质及微量元素、维生素。输入方式：经周围静脉输入和中心静脉输入。

大量临床实践证明，对恶性肿瘤患者进行合理的营养支持治疗可减少各种不良反应和并发症的发生，提高肿瘤的治疗效果，改善患者生活质量和延长生存期，并且可以节省住院时间和治疗费用。但是在实际临床工作中，对于肠内肠外营养支持治疗尚存在一些误区：其一，最普遍的是认为只有中心静脉置管输注营养液才是营养支持，却忽略了肠内营养支持。其二，就是营养药物多用些、少用些没关系。这种误区最常表现在临床对营养药物使用指针和使用天数的把握上。其三，就是营养支持治疗能够刺激肿瘤细胞快速增长或者饥饿疗法益于肿瘤的治疗。

肿瘤营养支持与代谢治疗作为恶性肿瘤综合治疗的一部分越来越受到人们的重视，在恶性肿瘤综合治疗的价值日益获得体现。正确理解和应用营养支持治疗，对不同的恶性肿瘤患者，在延长生存期、改善症状、提高生活质量以及配合手术、放疗、化疗等抗肿瘤治疗方面具有重要意义。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

按摩四白穴消退黑眼圈



黑眼圈是由于血液中沉积太多废物而形成，下眼睑的皮肤比其他部位薄，所以最容易反应血液的颜色。并且下眼睑部又是胃经经过的地方，胃经又是多气多血的经脉。因此多按揉四白穴，疏通气血，废物被及时运走，黑眼圈也会逐渐消退。

吃点海鲜能健脑



荷兰瓦格宁根大学和美国洛许大学医学中心研究发现，一周吃一顿以上海鲜或富含欧米伽3脂肪酸的食物，可预防老年人记忆力减退问题。每周吃海鲜不到一次的人，记忆减退和思维问题更突出。这里说的海鲜包括新鲜海鱼、虾和蟹等。

红灯

棉拖鞋是“细菌大本营”



你还在犹豫穿了一冬天的棉拖鞋要不要扔？某医院检验科曾抽检10个家庭的拖鞋，其中4个家庭细菌菌落数超200。温暖潮湿的拖鞋为细菌滋生提供温床。专家建议拖鞋不要超期服役，一个冬天就该换了。

工作不开心易发胖



你知道吗，工作态度会影响一个人的发胖几率。英国一项涉及2000人的调查表明，50%的人心情愉快时会更理性地选择午餐；54%的人表示一旦工作不愉快，就会倾向汉堡、披萨等高热量食物；72%的人坦言，工作不顺心是狂吃高热量食物的借口。(樊影)

常见职业病的早期症状

长期从事诸如各类化学品生产、煤矿作业、纺织及接触各种有害的放射性物质的工作，对职业健康都有不同程度的损害。对于这类产业工人来说，掌握一些职业病发病先兆的知识，争取早发现、早治疗，尤其重要。

下面我们就几种常见作业类别进行简要介绍。

苯作业类：代表行业一般包括油漆、树脂、塑料、橡胶、制革等工种。若不注意劳动卫生，很容易造成职业性苯中毒，对人的中枢神经系统、血液系统及肝脏产生一定的损害，并有潜在的致癌性。苯中毒早期症状即神经衰弱综合征，表现为头痛、头晕、乏力、健忘、睡眠障碍等，检验血液白细胞、血小板总数减少。

铅作业类：代表行业有冶炼、蓄电池、化工、含铅油漆、船舶修造、印刷、采矿、医药等。铅主要通过呼吸和消化道进入人体，长期接触铅可引起慢性铅中毒，早期症状为乏力、口内有金属味、肌肉关节酸痛、记忆

力减退、腹部隐痛，以及在齿龈边缘出现蓝黑色的“铅线”。

接触粉尘类：一般包括矿山开采、采石、铸造、石棉加工、建材等行业。粉尘通过呼吸道进入人体，可引起尘肺。早期症状表现为咳嗽、痰多、气短、胸部隐痛以及形体逐渐消瘦虚弱等。

汞作业类：代表行业包括从事气压表、油量表、温度计、整流器等生产的工种。金属汞的化合物毒性较大，可经呼吸道、消化道和皮肤进入人体，与人体内的蛋白质结合，引起蛋白质变性而损害人的健康。汞中毒早期症状为口腔炎、记忆力减退、情绪不稳定、多梦、多汗、流口水、消化不良以及心跳不安等。

职业与健康
北京市卫生和
计划生育委员会
协办



孕期脾气大 孩子易患心脏病

英国苏塞克斯大学研究发现，准妈妈们在怀孕时经常生气、发怒，孩子出生后的心律变化就较大。

心律变化能够反应一个人的健康情况，因为它反应着身体为适应外界而自我调整的过程，比如不同的呼吸节拍就会影响到心律改变。但是，如果心脏不能适应这种变化，心律变化过小，就更容易被感染而患心脏疾病。成年人心律变化越小就越容易患心脏疾病，也正是这个道理。

研究同时发现，准妈妈们在怀孕期间发怒时体内的激素变化也能够通过胎盘传递给胎儿，从而

影响胎儿的细胞发育。

心中有了烦恼或怨气后，一定要及时地宣泄出来，可以找亲朋、好友倾诉，并接受他们的劝告，以解开疙瘩，消除误会。或者通过写信、写日记的方法，将苦恼和哀伤的情绪倾诉出去。任何不良情绪都是越早疏导越好。

准妈妈的情绪除了受到环境因素、生活中的重大事件等的影响外，主要还受个人修养的影响。平日就胸怀狭窄、斤斤计较的人，孕期更易疑神疑鬼，患得患失，经常处于郁郁愁闷的情绪之中。因此，孕妈要保持乐观的情绪，加强修养、以理制情。(樊影)