

# 解析“生了肿瘤,怎么吃?”

本周日孙丽红教授来宁与你面对面,前70位报名者可免费领书



饮食与肿瘤,一直都有说不完的话题。有种说法是,今天的癌症发生,35%促进因素归之于饮食。饮食既可以是促癌动因,又可以是防癌因素,全看你如何去认识理解。然而,饮食与肿瘤的问题又过于复杂,患者选择怎样的饮食才算是合理?肿瘤有发物一说吗?肿瘤患者到底能不能吃鸡肉呢?吃甲鱼会导致乳腺癌复发?本周日国内知名营养学专家孙丽红教授将在凤凰国际书城为你现场详解。有需要的读者今日起可报名预约,前70位报名者可免费获赠何裕民教授所著图书一本。



## 何裕民教授的粉丝看过来

关注肿瘤防治的人对何裕民教授都不会太陌生——中西医兼通,具有30多年的丰富临床经验,在教研与医疗的同时他也一直致力于民众的防癌抗癌科普宣传,你能在各大书城畅销书排行榜上看到他的著作。去年夏天,何教授受邀来宁讲课,200个听课名额几乎一天就报满了。活动结束后,不少读者打电话咨询下一次讲座安排在何时。今年的肿瘤周,何教授的弟子孙丽红教授将来到南京,为肿瘤患者指导“吃”的方法。此外,肿瘤周前后(4月13日到29日)何裕民系列图书在凤凰国际书城将7折回馈读者。

## 患了肿瘤,怎么吃?

谈到肿瘤患者的饮食,孙丽红提醒,应根据不同的肿瘤有所不同,比如结(直)肠癌、胰腺癌等的发生与脂肪摄入过多有直

接关系,所以应该控制动物脂肪的摄入量;乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤常常是雌激素依赖性的,有可能升高雌激素水平的食物少食,诸如牛奶、蜂乳(皇浆)、蛤蟆油等都不食为宜;肝、胆、胰、胃癌患者消化功能差,尽量少食不易消化的高蛋白质、高脂肪等食物,如甲鱼、蟹之类的食物应慎之又慎。对于滋补品,更要慎重,比如甲鱼是滋补佳品,但对消化道肿瘤、妇科肿瘤是禁忌;频繁食用白蛋白粉或打白蛋白会促使肝癌、乳腺癌患者肿块生长明显增速。而人参会火上浇油刺激癌细胞,促进其生长。

如果处在手术前后,应忌甲鱼、螃蟹、虾等大补食物;化疗期间,应以易消化、易吸收食物如糜粥为主,可辅以薏仁、山药、大枣、生姜、胡萝卜、山楂、白萝卜、白扁豆、陈皮、淡水鱼等健脾开胃食品;放疗时,增加蔬菜水果的摄入,特别是富含维生素C的食物,不推荐大把地吃维生素片剂;康复期,膳食品种多样化,荤素搭配,饮食定时定量,细嚼

慢咽,不暴饮暴食及食用太烫太硬的食物,维持正常体重,少吃肉,一周不超过7两,适量摄入鱼肉及瘦肉,不食或少食动物内脏、牛羊肉、甲鱼等,不吃各种致癌食品如盐腌、烟熏、烧烤、煎炸、烧焦、霉变食物。

## 活动贴士

时间:4月15日(周日)9:45  
地点:凤凰国际书城五楼报告厅

报名热线:96060(前70位报名者可在凤凰国际书城免费领取何裕民教授所著图书一本)

## 专家名片

孙丽红:上海中医药大学营养学教研室主任,营养学博士、副教授、主治医师,师从全国著名肿瘤专家何裕民教授,获得高级《全国营养保健师》资格证书,博士时期主攻肿瘤饮食研究课题,并参与国际饮食标准中国区的制定工作,曾参编《营养中药学》《现代中国营养学》等国家级教材。现代快报记者 李鑫芳

## 关注

# 医生上门门诊 看的是病还是人?

江苏医院经营管理年会上此问题受热议

医源性疾病的产生与医生看病的“思路”有一定关系。美国一项数据统计显示,医源性疾病的比例在3%至8%左右,而这些疾病是在治疗过程中产生的。近日,医院经营管理专业委员会主任委员、南医大二附院院长鲁翔在2012年江苏医院经营管理专业委员会学术年会上提出,医生必须改变看病只见病不见人的思路,只有这样,才能作出更加客观准确的诊断,这也应当作为医院管理的核心要素之一,即真正以病人为本。

## 医生看病 别忽略人文性个体差异

在临床上,医生们对个体差异性的认识,主要是指病人的性别、年龄、基本健康情况、过去曾患疾病、现存的其他疾病及家庭主要成员的疾病,以及女性病人的经、孕、产情况等。鲁翔对记者说,目前在临床上,医生看病更多针对的只是“病”,却忽略了“人”。实际情况是每个人都不一样,有生理上的差异、年龄上的差异,有的病人怕疼,有的病人怕花钱,有的病人没时间,这些差异使得即便是同一种疾病,也必须采取不同的治疗方

式。

鲁翔认为,虽然病历中也包含职业、营养、烟酒嗜好等内容,但一些医生往往是轻描淡写,一带而过。换句话说,关注的重点基本上停留在病人的生物性个体情况方面。但随着社会分工的日趋细化,人们在经济上、社会地位上、职业特点上的差异逐渐扩大。进而在工作负担、生活条件、饮食习惯、心理压力等方面,都出现了不小的差别,甚至对个人性格上也产生了不容忽视的影响。这些差异,不仅会对健康和疾病的发生、发展、预后产生影响,而且可能在不同环节上对医生诊治疾病的工作形成某些实际上的难度。因此,也应该引起医生们对“人文性个体差异”的重视。

## 统计显示 医源性疾病占3%至8%

美国有一项统计数据 displays,临床上医源性疾病占的比例高达3%至8%。鲁翔介绍,虽然并不是说所有医源性疾病都是医生造成的,但是,如果医生能更尽责、不断更新知识、考虑到病人的实际情况,那么医源性疾病肯定会减少。

与会专家认为,大多数教科书或专业文献,在介绍某种疾病时,通常主要讲的是“概貌”。医生头脑里对一些疾病留下的印象,也主要是它们的典型表现。鲁翔举了个例子,譬如细菌性痢疾的特点为“腹痛、腹泻、脓血便,伴里急后重”,肺炎的特点为“寒战、高热、咳嗽、胸痛,铁锈色痰”等等。但在临床实际中,严重的中毒性痢疾可能至死连一次大便都没有,老年人的肺炎也可能发热不明显,咳嗽也不重,而主要表现为精神障碍。究其原因,除疾病本身的变化外,患者机体的个体差异性也有很大关系,如果医生看病时只管病,而不考虑具体的个体因素,那么很可能造成病情延误或加重。

鲁翔曾接诊过一个病人,这个病人因为严重咳嗽到处求医达三个多月,不同的医生给出不同的诊断,但就是治不好他的咳嗽。后来,病人找到鲁翔,在问诊中,鲁翔得知,病人因为血压高,正在服用一种转化酶抑制剂,而事实上,这种转化酶抑制剂降血压的效果确实很好,但它的一个副作用便是导致咳嗽。果然,病人停药后,咳嗽很快就好了。

现代快报记者 金宁 通讯员 何松明

## 精彩互动

# 聪明人借“光”美肤

因为紫外线,阳光成了美女的天敌。而因为新技术,激光又成了美肤的利器,比如脱毛、嫩肤。这种似乎一直在更新换代的技术,它到底是怎样拯救了我们的皮肤?

## 【嫩肤】

光子技术如何改变皮肤

“嫩肤术经历了巨大的变化。由最初磨削、拉皮、化学深层脱皮、到后来的激光术等方法,但前面这些方法的缺点显而易见,部分患者伴有疼痛、结疤、组织液渗出、点状渗血等副作用。所以在这场竞争中,光子技术完胜。”康美国际整形美容医院激光治疗专家刘红武介绍,光子技术是利用波长560nm至1200nm波长的光线照射,各种不同波长的光线只对特定组织反应。科学研究表明,某些波长的光能够刺激皮肤胶原蛋白的产生,而胶原蛋白的数量与质量决定了皮肤的肤质好坏,这就是光子嫩肤的基础。

## 彩光嫩肤跟光子嫩肤的区别

从原理上讲,两者大同小异。但与传统的光子技术比较,彩光一方面保持了老一代光子的功能,如祛斑、去红血丝和嫩肤等,另一方面,它大大扩展了光子技术的应用范围。特别是目前的复合彩光技术,它的系列彩色光子头,专为东方人设计,更适合东方人的特点;多光谱不同颜色光,可调激光能量,分别针对不同的皮肤瑕疵问题,嫩肤效果更突出。此外,这项技术有高智能控制系统,更加严格控制特定光谱的输出,嫩肤效果更好、更安全。

彩光嫩肤后,因为皮肤比较细嫩要预防日晒,外出要涂(防晒指数20-25)防晒霜,严禁使用阿司匹林和酒精(包括含有酒精的化妆品),切不可挤、压、碰、磨擦治疗面。每个彩光嫩肤疗程分1-5次进行,根据患者个体情况不同,有些患者需要2-3个疗程,病变区颜色逐渐消退,每次治疗后间隔3-4周可进行下一次治疗。发现任何不放心的情况请及时与治疗医师取得联系。

## 彩光治疗后皮肤会变薄吗?

彩光将表皮的色斑祛除,肤色会变白,皮肤细腻,但它不是简单地剥去角质层剥脱掉,所以不存在皮肤变薄的现象。刘红武表示,由于对强光的敏感性存在个体差异,光子嫩肤治疗后极少数患者会

出现色素沉着,通常3-9月内自行吸收。与内分泌有关的病症应配合中药内调达到标本兼治的效果。

## 【脱毛】

激光脱毛怎么选?

据统计,国内约三分之一的女性有脱毛的习惯,其中大部分是年轻上班族女性,这其中,使用手动刮除法占了35%、20%使用电动除毛器、17%用镊子拔除、14%使用脱毛膏及蜜蜡,而几乎所有女性都曾对激光脱毛动过心。而激光脱毛有很多种,选哪种比较好?康美国际何美珍教授介绍,现在最受关注的是冰点脱毛。传统激光脱毛要瞬间高能激光烧灼毛囊,容易损伤皮肤。冰点E光纳米脱毛运用了选择性光热原理,运用纳米技术吸附毛囊里面的黑色素颗粒,而不破坏毛囊。最重要的是它还结合了射频的冷触技术,避免产生疼痛或风险,不仅有效解决了传统脱毛的灼热感,还有冰凉的舒爽体验。

## 激光脱毛对汗腺有影响吗?

因为汗腺内没有黑色素,因此不会因吸收激光能量而受到损伤。激光脱毛唯一的缺点在于价格较贵,具体费用根据不同的部位、面积大小以及毛发稀疏粗细而异。

## 激光脱毛一般要几个疗程?

毛发有生长期、过渡期、休止期和退行期四个周期,只有处于生长期,毛囊中才会有大量的色素颗粒存在,才能吸收大量的激光能量。脱毛治疗对休止期的毛囊是无效的,对于这部分毛发,需要等到它们慢慢转变到生长期后才能进行激光脱除,所以激光脱毛不能一蹴而就。

## 永久脱毛存在吗?

毛发有自己的生长周期,如果能按这个周期坚持来做,而且脱毛后避免接触桑拿或者暴晒,效果是有保证的。一般冰点脱毛后1月内基本没有毛发生长,再次接受治疗的间隔应为1-2个月,治疗期加上巩固期前后共需3-6个月的时间,平均每隔40-45天脱一次。

现代快报记者 张弛

## 特别提醒

更多精彩内容,请在App store或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,在书架上找到本期健康周刊封面,即可阅读。

# 本周三明基医院 有帕金森病专家交流会

4月11日是世界帕金森病日,南京明基医院神经内科主任叶民指出,全球400万患者中有170万人在中国,帕金森已成老年人的“第三杀手”。而且近些年,帕金森患者趋于年轻化,“青少年型帕金森病”患者占据总人数的10%。所以对于这个既陌生又耳熟能详的病,我们应该多些关注。

目前对帕金森病尚无根治性药物,有效的治疗大多都是对症治疗。从治疗学角度看,目前国内的药物治疗跟国外差距不大。“有关研究发现中医药对改善帕金森病患者的非运动症状可能有不错效果,相关药物也一直在研制中。”叶民介绍说,现在无论何种形式的抗帕金森病治疗,其最终目的都是改善、提高患者的生活质量,所以关注病人的康复护理及非运动症状,成了治疗新理念。

据介绍,帕金森病在早期会被当作颈椎或腰椎疾病去治疗,或误诊为脑血管病,等到疗效差或症状更明显

时才想到帕金森病,却已丧失了最佳治疗时机。不少帕金森病患者盲目乱服药导致病情加重,有的病人在吃药无效的情况下拖延治疗,结果又出现了糖尿病、冠心病等问题,最终因身体条件太差而失去手术良机,还有一部分患者长期依靠药物控制病情,但是随着药量的加大,药物的副作用也越来越大,治疗效果却越来越差,而患者却不愿接受新的更有效的方法治疗,导致终生遗憾。李娜

## 活动贴士

为迎接第十六个世界帕金森病的到来,江苏省人民医院神经外科主任医师赵春生、南京明基医院神经内科主任叶民、南京明基医院神经心理科主任王晶晶等知名帕金森专家将于4月11日下午2:00-4:00在南京明基医院第二国际会议厅举行义诊,届时在治疗和康复中有任何疑问的患者都可以直接前往与专家面对面交流。咨询电话:025-52238800-6100。