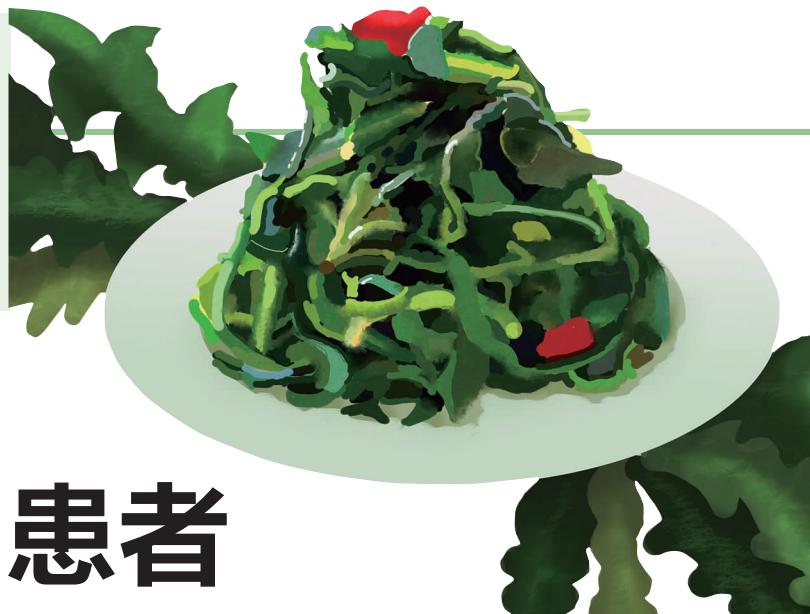


春天野菜上市了，肿瘤康复患者能吃吗？江苏省肿瘤医院临床营养科副主任医师王卉最近接到了不少患者的咨询，她认为，免疫力和日常饮食息息相关，科学合理的膳食能有效改善肿瘤康复期患者的营养状况，提高免疫力。肿瘤康复患者，应遵循国家卫健委发布的《恶性肿瘤患者膳食指导》的要求：合理膳食，食物选择多样化。

通讯员 薛林花 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



野菜上市了 肿瘤康复期患者 要挑着吃



哪些食物富含“优质蛋白质”？

优质蛋白质类食物包括两大类：动物类食物中蛋、奶、肉、鱼等；植物类食物中大豆及其制品。另外，要多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。《中国居民膳食指南》推荐成人每日摄入300~500克新鲜蔬菜，成人每日水果推荐摄入量为200~350克，相当于一个中等大小的苹果或橙子。

呼吸道是人体对外防护的

第一道防线。维生素A可以维持上皮和粘膜表皮的完整性，加强皮肤粘膜的免疫屏障功能，让细菌、病毒等有害物质不能轻易进入人体“为非作歹”。

王卉认为，可以多吃富含维生素A的食物，包括：动物肝脏、蛋类、奶类及其制品、深色蔬菜，如菠菜、胡萝卜、韭菜、红薯、西红柿等，柑橘类、杏、山楂等水果。

截至目前，没有吃水果类食

物感染新冠肺炎的报道，也

野菜上市，肿瘤康复期患者挑着吃

又到了香椿、菊叶、马兰头等南京人喜爱的野菜上市的季节，肿瘤康复期患者能吃野菜吗？王卉表示，不能一概而论，要根据患者的具体情况具体分析。

对于一般患者而言，可以适量吃一些，但吃野菜要注意以下几点：一是野菜的选购，应到

正规菜市场或超市选购新鲜野菜，不建议到野外采摘；二是野菜的储存，最好现买现吃，不要长时间存放；三是野菜的烹调，凉拌野菜不太适合肿瘤康复期患者食用，建议野菜要充分清洗，经过煮、浸泡等处理，确保煮熟煮透后再食用。

草莓，可以放心吃

有的肿瘤康复期患者担心草莓这种不能去皮的水果上附着细菌、病毒、农药残留等不敢食用。不仅仅是草莓，几乎所有的蔬菜、水果等食物中都会有不同程度的农药残留，有机蔬果也不例外。其实，只要农药残留量不超过国家规定的标准，食用都是安全的。

截至目前，没有吃水果类食

物感染新冠肺炎的报道，也

需要注意的是，食用前要清

肿瘤康复期患者不宜吃青团

青团软糯清香，是春季当红时令美食，但不太适合肿瘤康复期患者食用。

青团的馅料中不是高糖就是高盐加高油的组合，吃下去的也许不是春天的味道，而是

随之而来的血糖飙升，刺激胰岛素分泌，促进脂肪囤积……此外，青团黏性较大，存在食用青团黏滞在食道而阻塞呼吸道引起噎呛的风险，老年肿瘤康复期患者尤其要注意。

保健类漱口水不建议常用

“我家里有日常漱口的漱口水，可以代替医生开具的吗？”“可以一天多次漱口吗？”“这个可以长期使用吗？”“用完漱口水还需要用清水漱口吗？”“漱口后，是不是就可以不刷牙了呢？”……日常生活中，漱口水很常用，但是还是有不少患者对如何使用它存在很多疑问。就此，现代快报记者采访了南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)药学部主任徐家根。

通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

保健类漱口水不建议经常使用

徐家根介绍，漱口水可以分为口腔保健类漱口水和药用漱口水两种。保健性漱口水通常在超市就能购买到，主要成分为口腔清新剂，具有清新口气和去除食

物残渣的作用。这种漱口水不需要医生的指导，但也不能经常使用，建议大家使用漱口水一般用三天就停一天，避免一些长期使用的副作用。

药用漱口水一般由医生开具的或者可以在药店买到。它主要含有消炎、抗菌、防腐、止痛、促进创伤愈合等药物成分，用于牙周炎、牙龈炎、口腔黏膜病等疾病的辅助治疗以及拔牙术后感染的有效预防。剂量、疗程和方法一定要遵从医嘱使用。除了含氟漱口水，其他药物性的漱口水不宜作为口腔护理用品长期使用，当口腔疾病痊愈后，就应当停止使用。

一般建议饭后含漱，且在使用漱口水前，最好先用清水漱口或先刷牙，以便尽可能地清除掉留在口腔内的食物残渣，这样可以使漱口水最大面积地接触牙龈。在拔牙术后，不要立即使用漱口水，因为会将凝结的血块冲落而引发出血与发炎。如无大量出血，24小时后可以使用。使用漱口水后30分钟内不要立即用清水

再次漱口、饮水及饮食，避免漱口水中的有效成分被稀释，效果变弱。

漱口水不能代替常规刷牙

有些人认为使用漱口水就能使口腔清洁，可以不用刷牙。徐家根表示，漱口水虽然能够去除口腔内的食物残渣和部分软垢，还能抑制细菌增长，减少口腔致病菌的功能，防止附在牙齿表面的牙菌斑生成，但无法去除牙菌斑。刷牙能通过物理摩擦去除牙齿表面的牙菌斑。如果没有先把牙齿刷干净就用漱口水，那会影响漱口水的效果。在刷牙后使用漱口水，比单独刷牙能更有效地控制牙菌斑。

“漱口水不能代替常规刷牙，只是一种补充性的口腔清洁用品。”徐家根建议，刷牙后用漱口水漱口，在有效刷牙的基础上使用漱口水有助于控制菌斑，漱口水在刷牙后使用，可有效减少刷牙出血。

使用漱口水 还要注意以下这5点：

- 1 漱口水的含漱时间因人而异，一般1~5分钟即可。
- 2 两类漱口水均不宜长期使用，特别是治疗性漱口水更要谨慎使用。
- 3 有的漱口水会对胃肠道产生不良刺激，除说明书中注明可以吞咽的漱口水，一般情况下不建议吞咽。
- 4 儿童慎用，特别是尚不能控制吞咽动作的幼儿。
- 5 如果同时使用两种漱口水，需要间隔至少2小时。

数千株郁金香植入泰康仙林鼓楼医院

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)3月9日下午，4500株公益捐赠的郁金香被送抵泰康仙林鼓楼医院，医院举行了“溢彩园”花园开园仪式，部分郁金香由医院员工和捐赠单位浙江新湖集团的代表种植到该花园中，为迎接抗疫胜利增添士气，也为该院驰援武汉的先锋队员及一直坚守医疗一线的工作人员送去春的祝福。

泰康仙林鼓楼医院院长李治平对新湖集团的暖心举动表示感谢，并借鲜花表达了对全院女性医护工作者的节日祝福。

作为郁金香捐赠方代表，新湖集团新湖仙林翠谷负责人颜莉莉表示，两家单位在地缘上相近，医院在抗疫攻坚阶段派出先锋队员驰援武汉的消息早已在周边社区传开，医院在疫情期间也一直开诊帮助急症患者，他们希望送上郁金香，表达对医院以及医护人员的感谢与敬意。此外，颜莉莉还透露，医院超声科孙轶主任是他们的优秀业主代表，孙轶主任一直在微信群里热心帮助大家解答各种医疗咨询，还参与了小区的义诊活动，“我们非常感谢孙医师的善举，我们也很赞赏泰康对医疗的态度，希望双方可以一起推动和谐的邻里关系和健康的社区环境。”

院方表示，花园将让往来的人们都可以看到一处充满生命力和丰富色彩的空间，寓意“艳丽的人生”和“顽强的生命力”。

赶紧申报 全国无偿献血奉献奖

近日，两年一次的全国无偿献血奉献奖开始申报！江苏省血液中心现开展2018~2019年度“全国无偿献血奉献奖”申报工作，统计报名截止时间为2020年4月20日。

全国无偿献血奉献奖申报条件

国家无偿献血奉献奖，是在全国范围内对积极参加无偿献血的先进个人进行精神鼓励的表彰活动，奖项包括：金奖(无偿献血40次及以上)、银奖(无偿献血30次及以上，少于40次)、铜奖(无偿献血20次及以上，少于30次)。值得注意的是，申报者在江苏省内至少有一次献血记录。

如何申报全国无偿献血奉献奖

请无偿献血者关注“江苏省血液中心”微信公众号——点击“服务”——点击“无偿献血电子证”小程序进行实名注册并自查江苏省内献血次数及献血量。详情可查看微信公众号文章“2018~2019年度全国无偿献血奉献奖申报进行时”。

如有疑问，可拨打咨询热线：025~85418573。

先申请奉献奖，后办“荣誉证”

根据《江苏省献血条例》修订版第五章第三十二条规定，在本省获得国家无偿献血奉献奖、无偿捐献造血干细胞奖和无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人，才有资格办理“江苏省无偿献血荣誉证”(俗称“三免卡”)。

通讯员 陶玲玉
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻