



肿瘤患者

就诊及饮食健康指导

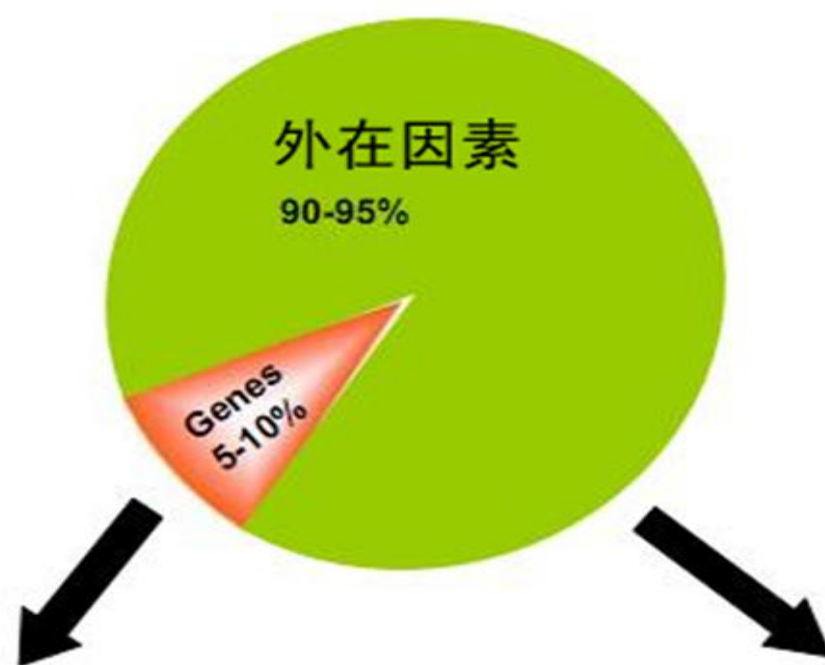
——如何在治疗期间轻松的保证营养摄入



引言

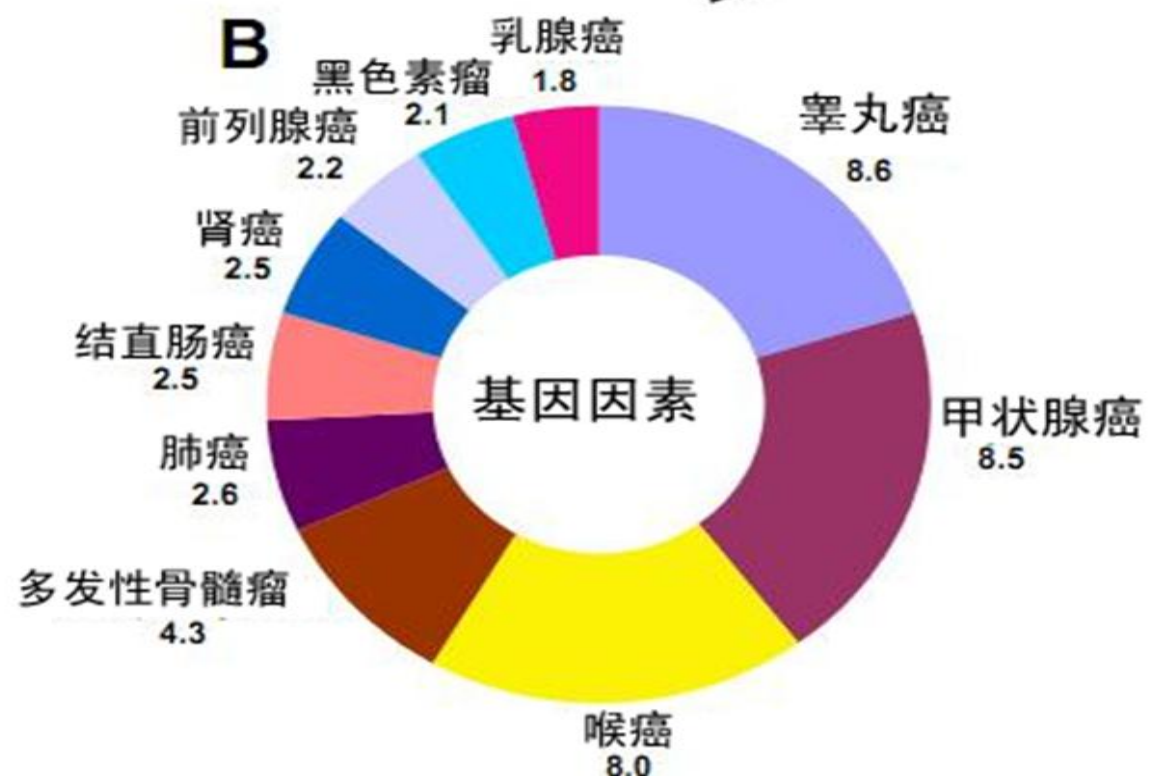
- 恶性肿瘤发病与营养、饮食及生活方式密切相关，我国每年约有250万人因恶性肿瘤而丧失生命。在疾病面前，强健的体魄与良好的心境是保证治疗顺利的基础。
- 当“大敌”来临，被动的接受不如积极的面对。
- 换一种生活方式，改变原有不良的饮食生活习惯，让自己保持充沛的体力与顽强的精神，相信各种治疗只是我们漫长人生中一段短暂的经历……

A

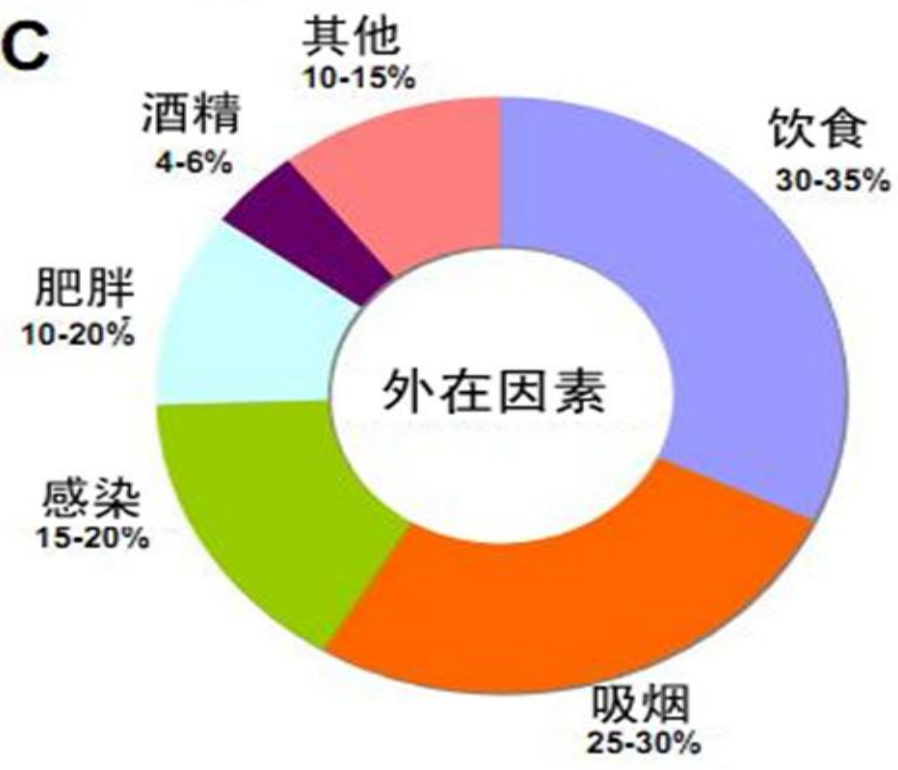


CSONSC

B



C



当肿瘤侵袭，放化疗来临

你
准
备
好
了
吗



“感觉很难受, 心里很不是滋味, 联想到的事情也很多, 自己当时也不知道该怎么办”

“家里有两个女儿上学, 老母亲70多岁, 我今年才45岁, 正是家里的主要劳动力啊”

“当时很害怕, 有一种绝望的感觉”

“反正就觉得自己不是个正常人吧。平时嘻嘻哈哈的, 但是一旦发现有恶性肿瘤后我自己都受不了”

“一知道检查结果, 第一感觉就是恐惧, 因为癌症就等于死亡”。

“当时去复查的时候, 我还在想我可能不是的。医生说出结果快则3d, 慢则5d。过了5d还没打电话给我, 我想我患的病肯定不是恶性肿瘤, 但检查结果恰恰相反”。

“当时我还比较硬气, 医生告诉我诊断结果时还比较镇定, 下楼以后趴到方向盘上面就哭了, 心理很害怕”

“医生说我必须用这些药。我们觉得用6个疗程太贵了, 实在用不起。小孩在上学, 家里该借的亲戚都借了, 我都不知道这些钱以后该怎么还”



要放(化)疗啦!

医生说可能会有乏力、恶心呕吐、
厌食……症状因人而异



要放(化)疗啦!

隔壁床大姐还说会掉头发……



要放(化)疗啦!

另外一个病友说咽喉疼的什么都吃不了……

低落的心境



不知所措



茫然无助的现实

大量进补



我（的亲人）要放(化)疗啦！

医生说要注意营养，该怎么吃？吃什么？

过度控制饮食种类



调整好自己的心态

加强与医务人员的沟通

给予病人最大的理解、同情、安慰和关怀



合理安排病人的饮食起居及康复锻炼，努力掌握一定的医学护理知识和技巧

生活秩序一下被打乱

就诊照护原则

了解患者的治疗方案及治疗期间会出现的反应，掌握适合患者本人的各项照护方法



不要怕，行动起来！你不是一个人在战斗！

陪护就诊患者小贴士

- 了解放化疗，熟悉放化疗实施过程（什么是放疗？什么是化疗？放疗和化疗的实施流程是什么？）
- 患者的治疗方案（单纯放疗？放化疗同期进行？先诱导化疗再放化疗？）
- 了解化疗方案、用药名称、功效及常见的副作用
- 接受放疗及化疗时会有哪些除原有症状外不舒服的感觉？
- 哪些症状是马上要告知医生的（急症），哪些是可以在正常上班时间咨询医生的？
- 治疗期间怎么安排作息及饮食？

所谓**放疗**，就是放射治疗，有的地方称其为“烤电，”是指利用各种不同能量的放射线照射病变局部达到杀死肿瘤的一种方式，大多属于**局部**治疗。



化疗与放疗有什么区别？

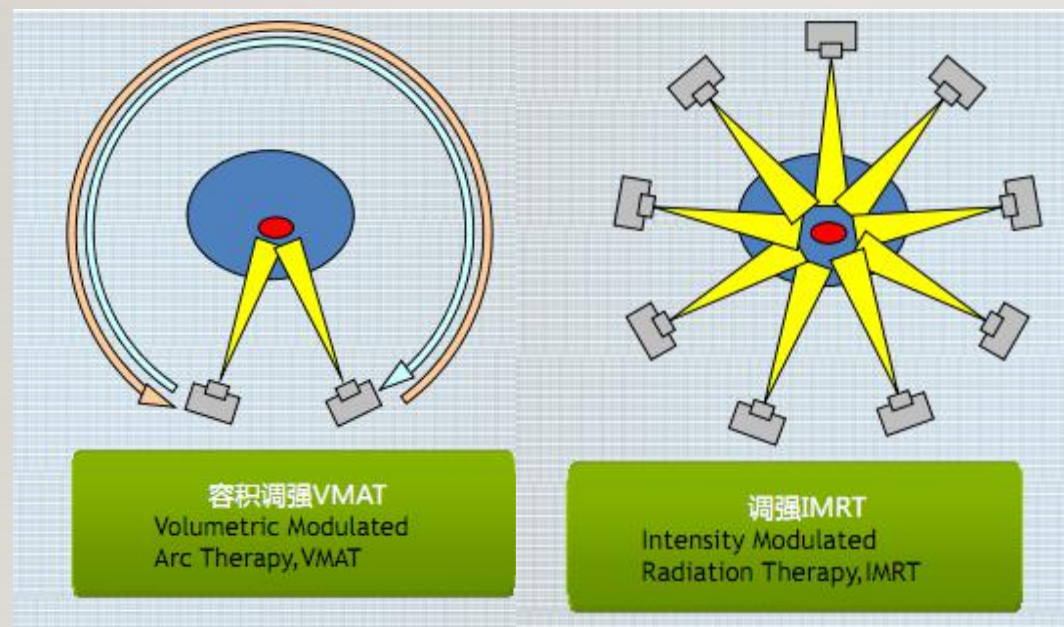
相信绝大部分新肿瘤患者都不太清楚，对两者的副作用也是知之甚少，也可能有部分患者听说放化疗非常痛苦，但是有多痛苦却一点也不知道。



所谓**化疗**，就是化疗药物治疗，是指通过静脉注射、口服等方式让化疗药物进入患者体内起到治疗肿瘤的一种方式，属于**全身**治疗。

常见放疗技术

- 放疗技术：容积旋转调强治疗（VMAT）、动态调强治疗（IMRT）、三维适形治疗（3D-CRT）



常见化疗药物导致的营养相关副作用

药物	适应症	营养相关副作用	饮食饮水建议
顺铂	肺癌、膀胱癌、卵巢癌、睾丸癌	持续24小时或更长时间的恶心呕吐、食欲不振（厌食）、腹泻、血电解质紊乱	大量饮水，促进排尿
多西他赛	乳腺癌、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、肺癌、前列腺癌	恶心呕吐、食欲不振（厌食）、腹痛腹泻、无力、手足麻木或刺痛	禁食葡萄柚、石榴、杨桃、酸橙，因其可能干扰药物或导致副作用
氟尿嘧啶	大肠、乳腺、胃及头颈部癌	血细胞计数降低、腹泻、口腔溃疡	禁食葡萄柚、石榴、杨桃、酸橙，因其可能干扰药物或导致副作用
伊立替康	大肠癌、直肠癌	腹痛、腹泻	补充足量的水分及电解质，以防腹泻导致的脱水和电解质紊乱
紫杉醇	卡波西肉瘤、乳腺癌、卵巢癌、肺癌	恶心呕吐、食欲不振（厌食）、味觉敏锐度改变、口腔和食管溃疡、腹泻、无力	禁食葡萄柚

治疗相关副作用

肿瘤部位	肿瘤影响	营养相关副作用		
		化疗	放疗	手术
子宫、卵巢、宫颈	肠梗阻、液体潴留、早饱	恶心、呕吐、体重增加（激素疗法）	肠道黏膜炎、痿、狭窄、胀气	肠道切除后有营养吸收障碍
乳腺		体重增加（激素疗法）	食管炎、恶心	
神经中枢	吞咽困难、头痛、神经病学症状	血细胞计数降低、腹泻、口腔溃疡	恶心、味觉改变	
大肠和直肠	肠梗阻、营养素吸收障碍	恶心、腹泻	肠道黏膜炎、大肠狭窄、营养素吸收障碍	胀气、腹泻、钠失衡、液体失衡
食管	吞咽困难、饭后反流	恶心	胃不适、食管炎、反酸（烧心）、食管狭窄、食管痿、恶心、水肿	食物经胃蠕动减缓、胃酸减低、食管痿、食管狭窄、反流
肺	吞咽困难、进食困难、气短、咳嗽、胸痛	恶心、呕吐、味觉改变	食管炎、反酸（烧心）	
颈、口腔、咽喉	咀嚼或吞咽困难	恶心、呕吐、腹泻、口腔发炎		
胃	早饱、饭后呕吐、与膳食相关的烧心或疼痛、呕吐、黑便	恶心、呕吐、腹泻	恶心、呕吐	脂肪吸收障碍和腹泻、胃排空缓慢、低血糖、蛋白质吸收障碍、钙及微量元素缺乏

补充足够的营养

01

减轻治疗副作用

02

提高治疗耐受性

03

提高放疗准确性

04

提高治疗效果

放化疗期间，营养需求量增加

重视营养补充，为治疗做好充分准备



- 提前储存你喜欢的食物
- 提前煮好食物，按每餐的量分好冷藏
- 请亲友帮你购物或做饭
- 跟医生、护士或营养师交流你对饮食的担忧

补充营养

基本原则

- 保证摄取足够的能量
- 保证摄取足够的蛋白质
- 保证摄取足够的离子及微量元素

提供能量的营养成分

- 碳水化合物：1g产生4kcal能量
- 脂肪：1g产生9kcal能量
- 蛋白质：1g产生4kcal能量
(一般不用于产生能量)

摄取足够的能量

- 50kg需要1250-1500kcal
- 60kg需要1500-1800kcal
- 70kg需要1750-2100kcal

学会做饭，学会吃饭，胜利就在不远处



前行的路上总希望有这样一双指引方向手
带着你坚定的走下去

用头脑吃饭

治疗期间吃饭靠信仰

吃饭也是一门艺术

治疗前是山珍，治疗期间不会变成海味。

美好的食物就在面前，不嫌弃不放弃

做个“吃货”，也要做个“饭桶”



中国居民平衡膳食宝塔

- 1 食物多样 谷类为主
- 2 吃动平衡 健康体重
- 3 多吃蔬果 奶类 大豆
- 4 适量吃鱼 禽 蛋 瘦肉
- 5 少盐少油 控糖限酒

身体活动
6000步



油25-30克

盐6克

奶类及奶制品300克

大豆类及坚果30-50克

畜禽肉类50-70克

鱼虾类50-100克

蛋类25-50克

蔬菜类300-500克

水果类200-400克

谷类薯类及杂豆

250-400克

水1200毫升

了解健康的饮食原则——中国居民膳食指南

解读——食物多样、谷类为主

✓ 第一类为谷类及薯类：

谷类包括米、面、杂粮、薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

✓ 第二类为动物性食物：

包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

✓ 第三类为豆类及其制品：

包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

✓ 第四类为蔬菜水果类：

包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

✓ 第五类为纯热能食物：

包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

解读——吃动平衡、健康体重

- 天天运动，保持健康体重（BMI在18.5-23.9之间）
- 食不过量，控制总热量，保持能量平衡
- 坚持日常活动，每天6000步左右，避免久坐，每小时起来动一动，有助于缓解身体机能的衰退
- 每周至少五天进行30min中等强度的运动，累计每周150min以上
- 运动可以调节情绪，减轻压力，缓解焦虑，改善睡眠



解读——多吃蔬果、奶类、大豆

- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入300-500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2
- 天天吃水果，保证每天摄入200-350g水果，果汁在加工过程中大量的膳食纤维及维生素会被破坏，因此不能代替鲜果



- 吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g
- 经常吃豆制品，适量食用坚果，坚果有益但不能过量，每周约50g-70g

解读——适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 每周吃鱼280-525g，禽畜肉280-525g，蛋类280-350g，
平均每天摄入总量120-200g
- 优先选择鱼和禽
- 吃鸡蛋不弃蛋黄
- 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品
- **多蒸煮，少烤炸，既要喝汤，更要吃肉**



解读——少盐少油、控糖限酒

- 少吃高盐和油炸食物，成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g
- 控制添加糖的摄入量，每天摄入量不超过50g，最好控制在25g以下
- 足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700ml），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料
- 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品
- 儿童少年、孕妇、哺乳期妇女不应饮酒，成人饮酒，男性一天酒精量不超过25g，女性不超过15g

解读——杜绝浪费，学会选择

- 按需备餐，生熟分开，熟食二次加热要热透
- 学会利用剩余饭菜
- 注意过敏食物如奶（牛奶、山羊奶等）、坚果类（杏仁、胡桃、花生、榛子和腰果等）、豆类（大豆、豌豆、蚕豆等）、蛋类、海产品（虾、贝壳类）等。
- 学会辨别常见的有毒食物如河豚、毒蕈、含氰苷类植物、未成熟和发芽马铃薯、鲜黄花菜、未熟的四季豆、有毒贝类



支招



就地取材 科学搭配

日常生活无需每天都样样照着“宝塔”推荐量吃。

例如烧鱼比较麻烦就不一定每天都吃50克鱼，可以改成每周吃2-3次鱼、每次150-200克较为切实可行。实际上平日喜吃鱼的多吃些鱼、愿吃鸡的多吃些鸡都无妨碍，重要的是一定经常遵循饮食原则的大体比例。

应用平衡膳食宝塔应当把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。

同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换，馒头可以和相应量的面条、烙饼、面包等互换；大豆可与相当量的豆制品或杂豆类互换；瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换；鱼可与虾、蟹等水产品互换；牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉等互换。



多种多样就是选用品种、形态、颜色、口感多样的食物，变换烹调方法。例如每日吃50克豆类及豆制品，掌握了同类互换多种多样的原则就可以变换出数十种吃法。可以全量互换，全换成相当量的豆浆或豆腐干，今天喝豆浆、明天吃豆腐干；也可以分量互换如1/3换豆浆、1/3换腐竹、1/3换豆腐，早餐喝豆浆、中餐吃凉拌腐竹、晚餐再喝碗酸辣豆花。

科学搭配



合理分配每餐食量

我国多数地区居民习惯于一天吃三餐。西北部分居民习惯于一天两餐。三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配。一般早、晚餐各占30%，午餐占40%为宜，特殊情况可适当调整。早餐除主食外至少应包括奶、豆、蛋、肉中的一种并搭配适量蔬菜或水果。



就地取材

因地制宜充分利用当地资源

许多患者来自外地，部分人对当地的饮食形态不接受，导致胃口变差、进食减少。因地制宜充分利用当地资源，注意烹调方法，才能有效地应用平衡膳食宝塔。例如当地奶类资源丰富，可适当提高奶类摄入量；农村山区则可利用山羊奶以及花生、瓜子、核桃等资源。在某些情况下，由于地域、经济或物产所限无法采用同类互换时，也可以暂用豆类代替乳类、肉类；或用蛋类代替鱼、肉；不得已时也可用花生、瓜子、棒子、核桃等干坚果代替肉、鱼、奶等动物性食物。

肿瘤患者饮食需做到

谷物包括（大，小，黑，燕）麦，大米，玉米，高粱，黍等。它们含丰富的维生素，抗氧化物及多种抗肿瘤物质如酚酸，生育醇，肌醇6磷酸，木脂素等。由于谷物的微量营养素在加工过程中会严重破坏，所以**谷物不宜精加工，提倡食不厌粗，粮不厌杂。**

1 增加谷物

2 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B2、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等。

3 常吃奶类、豆类或其制品

十字花科蔬菜，姜，绿茶，草莓等均具有良好的抗肿瘤生化特性

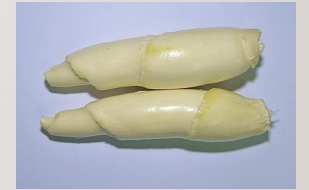
- 十字花科蔬菜包括

- 白菜类：小白菜、菜心、大白菜、紫菜薹、红菜薹等；

- 甘蓝类：椰菜、椰菜花、芥蓝、青花菜、球茎甘蓝等；

- 芥菜类：叶芥菜、茎芥菜(头菜)、根芥菜(大头菜)、榨菜等；萝卜类；

- 水生蔬菜类



绿茶中的茶多酚可以抗炎症，抗氧化，改善代谢，对肿瘤患者具有重要的保护作用。

1g茶叶与100ml沸水混合冲泡3分钟制成的饮品，通常其中含有250-350mg茶渣，30-42%是茶多酚。

肿瘤患者饮食需做到

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、优于植物蛋白质，铁的利用较好，对治疗过程中出现的贫血有益。所以**不能不吃肉，应该少吃加工肉，多吃白肉**。每周推荐白肉2-4次，每次50-100g（1-2两）。

动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。

动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B12、叶酸等。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，对于进食困难急需增加体重的患者有利。

猪肉脂肪含量高，鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。

4 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，适当摄入肥肉和荤油

5 吃清淡少盐的膳食

不要吃太油腻，太咸，过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。

化疗及口腔接受放疗的患者，治疗中会有味觉的改变，清淡少盐的饮食可相对增加食欲，利于进食。

有研究表明，我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。

膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。



加工肉

红肉是指畜肉类包括猪、牛、羊等的肌肉、内脏及其制品。红肉的肌肉颜色暗红，纹理较深。



红肉

白肉是指禽肉及水产动物的肉色较浅，故称“白肉”。鸟类如鸡、鸭、鹅、火鸡等，鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物如虾蟹等或双壳类动物牡蛎、蛤蜊等非哺乳动物的肉可以算作白肉。

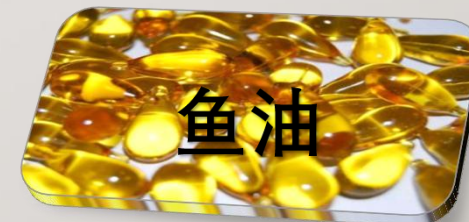
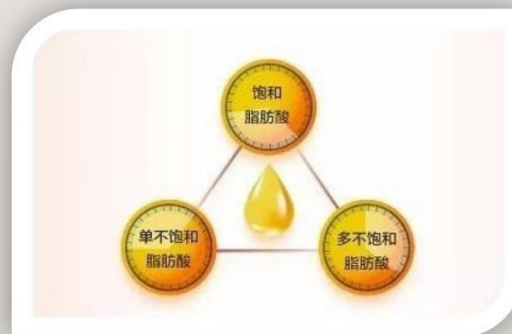


白肉

- 可以改善恶液质，提高生活质量，增强放疗，化疗疗效。
- 富含N-3脂肪酸的鱼，核桃等食品可以降低心血管疾病的风险与发病率，从而整体上降低肿瘤患者的死亡风险。
- 植物油**好于**动物油
- 多年生植物油（茶油，橄榄油）**好于**一年生植物（玉米油，菜油）
- 水生动物油**好于**陆地动物油



目前推荐：脂肪占饮食中能量应该<20-35%，饱和脂肪酸<10%，反式脂肪酸<3%。



酒精成分容量超过液体总容量0.5%的任何饮品均称为酒。高度酒含能量高，不含其它营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。对头颈部肿瘤患者的预后具有直接的负面作用，所以**头颈部肿瘤患者一定要戒绝饮酒**。

少量饮酒有助于改善心血管疾病，**对于伴有严重心血管疾病的肿瘤患者可以允许少量饮酒，没有心血管疾病的肿瘤患者最好不饮酒**。

男性每天不超过2份，女性每天不超过1份。1份等于18g酒精，相当于1灌或以小瓶啤酒355ml（酒精度5%），红酒150ml（酒精度12%），进口洋酒45ml（酒精度40%），53度白酒33ml（相当于1两）

6 如饮酒应限量

7 食量与体力活动要平衡，保持体重的稳定

脑力劳动者和活动量较少的应加强锻炼，依体力开展适量的运动，量力而行，每次运动以不感到疲劳为宜。如快走、慢跑、瑜伽、太极拳、空竹、广场舞、游泳等。运动后要特别注意保暖。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、调节食欲、强壮骨骼、增加身体对治疗的耐受性，维持较好的生活质量。

进食暂无障碍的患者早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。如有进食障碍，建议少量多餐，**采取3+2模式，即三顿正餐+两到三顿加餐**，大原则不变。

肿瘤患者饮食需做到

根据自身体重及活动量估计目标摄入量

低能量 约1800千卡	谷类 300	蔬菜类 400	肉类 100	鱼虾 50	豆类 25	奶类 50	油脂 50
中等能量 约2400千卡	400	450	150	75	40	50	50
高能量 约2800千卡	500	500	200	100	50	50	50

确定你（或亲属）自己的食物需要

放疗患者的营养诀窍

- 接受治疗前至少1小时尽量吃一点东西，不要空腹放疗，除非医嘱需要空腹治疗。
- 随身携带健康零食或营养补充品在路上或等待时食用。
- 平时确保饮用1500-2500ml的水，除非医生建议限制液体入量。
- 尽量少食多餐，而不是一日三餐。如果你的食欲在每天的某个时间段较好，就可以尝试在那个时间段进食一天中最大份的食物。
- 随时与医生沟通你的副作用，这样他们可以对症给你处方药物。
- 每个患者的副作用是不一定相同的，即使接受了完全相同治疗的人也可能出现不同的副作用。不要因此而焦虑或怀疑。

分病种，个体化，“人一定要以群分”



如果你是头颈肿瘤
患者或家属
(以鼻咽癌为例)

对症状有改善作用的饮食食谱

- 清喉利咽茶

- 金银花10g，胖大海2颗，菊花3朵，冰糖适量，从放疗一周后每天早上开始用沸水反复冲泡代茶饮。



- 清咽润燥二米粥

- 原料：大米、小米各250g，山药50g，生地、元参、麦冬、银耳各30g，陈皮20g
- 做法：将生地、陈皮、麦冬加300ml水文火煎20min后去渣留汤汁，山药、银耳切碎，将煮粥的水烧至沸腾，大米、小米、山药、银耳放入，待粥煮好后加入中药汤汁后再煮5-10分钟，关火即可。



经常使用对头颈部放疗患者咽干、疼，口腔黏膜水肿、溃疡等症状有改善作用

如果你是上消化道
肿瘤患者或家属
(以食管癌为例)

对吞咽困难患者有益的饮食食谱

• 杂粮糊

- 大米、花生、绿豆、红豆、莲子（带莲心）、红枣、桂圆、山药、百合，枸杞子、薏米、小米、黑米等熬制软烂，再放入料理机打碎成丝滑的糊糊就行。



• 肉汁土豆泥

- 土豆煮熟用勺子压碎成泥，浇入烧好的浓肉汤及肉末搅匀即可。



• 什锦五彩汤面

- 做法：胡萝卜打碎成汁和成面团，做成薄面片或龙须面煮熟。香菇、土豆、西兰花、洋葱适量切碎成末，煮好的鸡胸肉50g剁成末，锅内放油将蔬菜炒至断生后加适量鸡汤中火煮软，放入鸡胸肉末，煮好的面片、煮鸡蛋压碎或切成薄片放入煮至沸腾，撒入少量葱花或香菜末即可。



营养丰富、不刺激食管黏膜、软烂好吞咽、符合日常百姓饮食习惯，患者容易接受

匀浆膳是什么

——多种自然食物经粉碎加工后混合成的流质

匀浆膳的理化特性、成分接近正常人的膳食结构，具备自然风味

可以自己配制，营养素含量难以精确计算

受食物种类限制，营养成分不全面

重力滴注时，易致喂养管堵塞

弱碱性，不易引起腹泻



自制匀浆膳

- 大米200g加1500ml煮成稠粥，煮熟的鸡蛋1个，清水煮鸡脯肉50g，豆腐100g（焯水），绿叶菜300g（焯水），植物油25g，盐4g，蛋白粉20g，放入破壁机打碎，分成6份服用，冷冻保存。
- 每份含热量220kcal，蛋白质11g
- 如果全天靠匀浆膳维持，则需另加低脂牛奶300ml，水果汁或水果泥200ml
- 全天总热量合计1600kcal，蛋白质78g



如果你是下消化道
肿瘤患者或家属
(以宫颈癌为例)

有利于腹泻患者的饮食食谱

- 苹果胡萝卜汤
- 苹果1个，胡萝卜1根，去皮切碎加入少量冰糖，锅里加适量水后煮至软烂
- 焦面糊
- 将面粉用文火炒至淡咖啡色，陈皮少量切碎，两者混合后用沸水冲泡，可加盐或糖调味
- 板栗大米粥
- 板栗2-3个，炒熟压碎成茸，加入煮好的大米粥中即可



简单经济、健脾止泻、减轻肠道负担

如果你是下消化道
肿瘤患者或家属
(以宫颈癌为例)

有利于腹泻患者的饮食食谱



产气的食物尽量少吃或不吃

油腻不易消化的食物尽量少吃或不吃



生冷的食物尽量少吃或不吃

白细胞降低至正常范围以外

- 检验值：查看血常规检验报告，白细胞总数 $\leq 3.0 \times 10^9 \text{mmol/L}$
- 症状：可能会有头晕、乏力，肢体酸软，食欲减退，精神萎靡、低热，属祖国医学“虚劳”范畴。中医治疗白细胞减少症采用益气养血，补肾益精，健脾养胃诸法。
- 饮食：蜂王浆、红豆红枣大米粥、海参小米粥、补血养气粥、五红汤、黄芪当归炖柴鸡等。
- 运动及睡眠：注意保暖及防晒，每日进行30min的中等强度体力活动，依体力可分2-4次进行。每日保证8h睡眠。

1、红豆红枣大米粥：a将大米淘洗干净用水浸泡2个小时，红枣，红豆洗净一起浸泡。（提示：泡水可使米粒充分吸收水分，这样才会煮出又软又稠的粥，也便于消化吸收。）b将大米、红枣、红豆一起下锅用旺火煮，沸腾后调至小火慢煮10-15分钟。c出锅前放入冰糖搅拌均匀，红豆红枣大米粥可以出锅了。

2、五红汤：枸杞20粒、红枣5粒、红豆20粒、红皮花生米20粒、红糖2勺左右（一人量大概为30克）。做法：红豆和红皮花生浸泡3个小时，将红枣，红豆和花生放进砂锅里，加适量清水，大火烧开，改为小火，煮一个小时。1小时后加入枸杞。最后加入红糖，搅拌，待融化即可。

3、蜂王浆

白细胞降低至正常范围以外

- 牛羊肉骨髓汤（牛或羊大棒骨、少量羊排或牛肋排、青萝卜、黄豆）
- 海参小米粥：主料：小米50g，海参100g，鸡汤250ml，盐3g 做法：1. 活海参焯水后开肠去杂冲净，上锅蒸40 分钟至软烂，切条待用；2. 小米洗净，用鸡汤煲成粥；3. 将小米粥与海参倒入炖盅，放盐再炖15分钟即成。
- 补血养气粥（当归、熟地、枸杞子各30g，黄芪50g，砂仁20g，紫米、大米、花生米各150g，小米200g，红小豆100g，小枣250g）
- 黄芪当归炖柴鸡（黄芪、当归、猴头菇、鸡腿菇、柴鸡、桂圆）

心态是良好状态的基石

现代医学研究发现精神状态和机体免疫功能的好坏,对癌症的发病和发展起着举足轻重的作用。良好的心态是健康必备的条件,而对于肿瘤患者来说这一点就显得更为重要。如果患者面对肿瘤精神崩溃、失去生活信心的患者,生存率就会显著降低。帮助患者树立良好的心理状态,克服恐惧和焦虑,远离孤独和抑郁,避免愤怒与仇视,建立希望与乐观,增强信念与拼搏,患者才能最终克服疾病,从而提高疗效,改善患者生活质量。

来测一测自己的心境吧！

重视心理状态

根据下列形容词表达您在上一周（包括今天）的感受。
对每一个形容词只能在五种选择中选出一项最符合您的
实际情况感受，并在相应的小方块内打“√”。

	几乎没有	有一点	适中	相当多	非常地
1 紧张的	☐	☐	☐	☐	☐
2 生气的	☐	☐	☐	☐	☐
3 无精打采的	☐	☐	☐	☐	☐
4 不快活的	☐	☐	☐	☐	☐
5 轻松愉快的	☐	☐	☐	☐	☐
6 慌乱的	☐	☐	☐	☐	☐
7 为难地	☐	☐	☐	☐	☐
8 心烦意乱的	☐	☐	☐	☐	☐
9 气坏的	☐	☐	☐	☐	☐
10 劳累的	☐	☐	☐	☐	☐
11 悲伤的	☐	☐	☐	☐	☐
12 精神饱满的	☐	☐	☐	☐	☐
13 集中不了注意力的	☐	☐	☐	☐	☐
14 自信的	☐	☐	☐	☐	☐
15 内心不安的	☐	☐	☐	☐	☐
16 气恼的	☐	☐	☐	☐	☐
17 精疲力尽的	☐	☐	☐	☐	☐
18 沮丧的	☐	☐	☐	☐	☐
19 主动积极的	☐	☐	☐	☐	☐
20 慌张的	☐	☐	☐	☐	☐
21 坐卧不宁的	☐	☐	☐	☐	☐
22 烦恼的	☐	☐	☐	☐	☐
23 倦怠的	☐	☐	☐	☐	☐
24 忧郁的	☐	☐	☐	☐	☐
25 兴致勃勃的	☐	☐	☐	☐	☐
26 健忘的	☐	☐	☐	☐	☐

填好后可以寻求我们的帮助哦！

心境量表

27 有能力感的	☐	☐	☐	☐	☐
28 易激动的	☐	☐	☐	☐	☐
29 愤怒的	☐	☐	☐	☐	☐
30 疲惫不堪的	☐	☐	☐	☐	☐
31 毫无价值的	☐	☐	☐	☐	☐
32 富有活动的	☐	☐	☐	☐	☐
33 有不确定感的	☐	☐	☐	☐	☐
34 满意的	☐	☐	☐	☐	☐
35 担忧的	☐	☐	☐	☐	☐
36 狂怒的	☐	☐	☐	☐	☐
37 抱怨的	☐	☐	☐	☐	☐
38 孤弱无助的	☐	☐	☐	☐	☐
39 劲头十足的	☐	☐	☐	☐	☐
40 自豪的	☐	☐	☐	☐	☐

不良情绪是厌食的重要原因，别让坏情绪左右你

焦虑

日常表现：急性发作时有心悸，呼吸困难，胸闷，胸痛，四肢发麻，出汗，发抖等表现；慢性焦虑症则对客观上并不存在的某种威胁、危险和坏结局总感到担心、不安和害怕，虽认识到这是杞人忧天但不能控制，易怒，对声音过敏，注意力不集中，记忆力不好

抑郁

日常表现：经常唉声叹气，易伤感流泪；懒散乏力，精神不振，反应缓慢，对治疗缺乏信心；社交活动减少，不愿主动与别人交往；烦躁易怒



别让坏情绪左右你



1. 做想做且有意义的事
2. 开怀大笑
3. 倾倒心理垃圾
4. 有足够的能量
5. 不拖延
6. 觉得轻松、放松
7. 觉得乐观、自信
8. 减轻压力



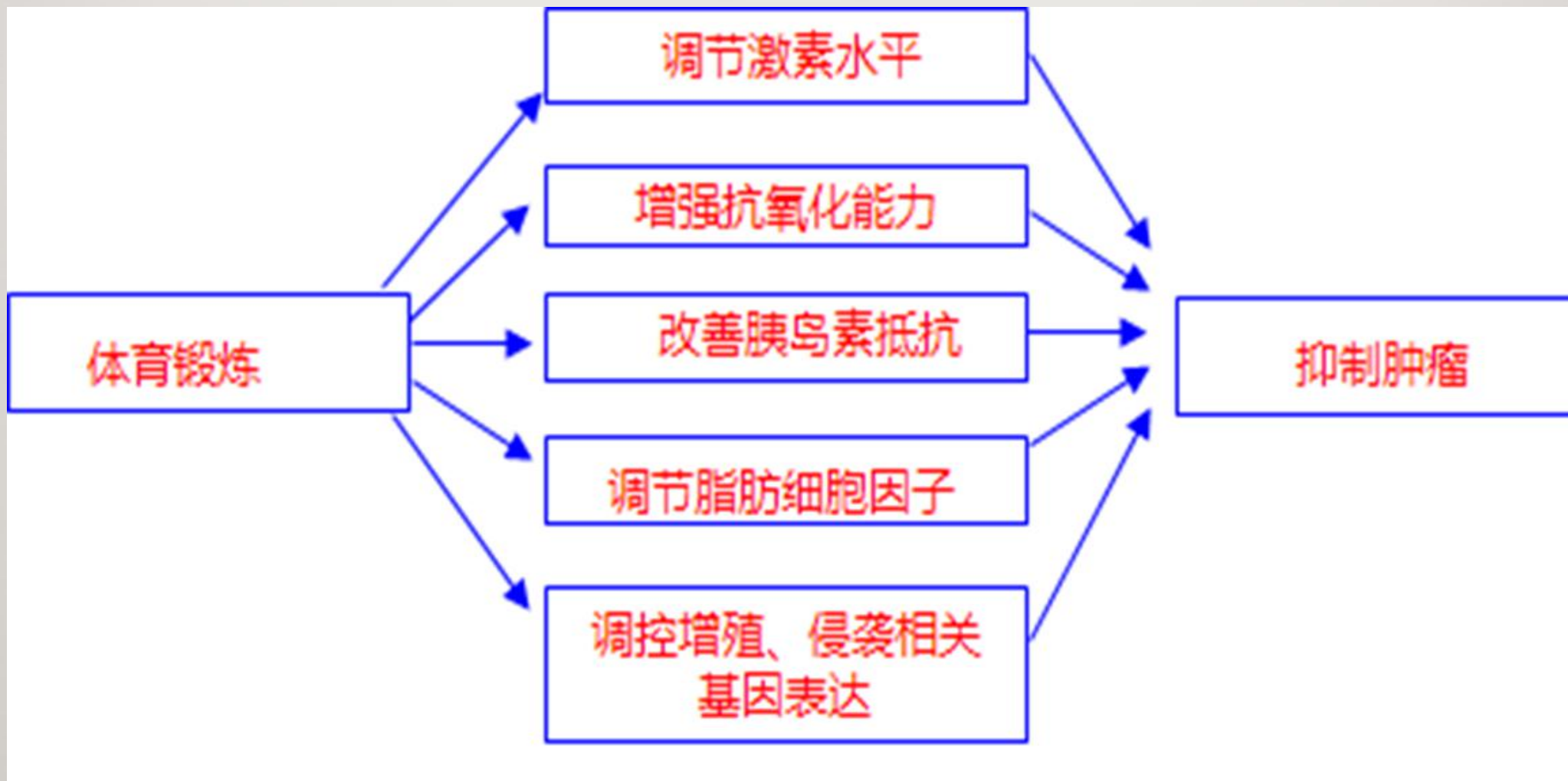
掌控情绪，缓解压力

确立信念，改变心态

了解人性，有效沟通

我们或许可以帮你

改变心境，适量运动，充足睡眠，驱走阴霾



运 动

一级预防

对乳腺癌，结肠癌，前列腺癌，肺癌，子宫内膜癌具有明确的预防作用。

三级预防

降低心脑血管疾病，糖尿病，骨质疏松等并存疾病的死亡风险，间接延长了肿瘤患者的生存时间。

显著降低第二原发肿瘤的发病率，间接延长了肿瘤患者的生存时间。

降低肿瘤的复发与转移，直接延长了肿瘤患者的生存时间。

日常生活基本体力活动属于低强度体力活动，低强度体力活动对肿瘤的作用未经证实，因此，不能以日常生活基本的体力活动代替中强度及高强度体力活动。肿瘤患者的免疫力相对较低，对于大多数患者来说也不建议做高强度体力活动，推荐中等强度体力活动，量力而行。

体力活动对肿瘤患者是安全有益的，而且广泛适用于不同诊断、性别、年龄、分期（I期至IV期）、治疗措施（手术，放疗，化疗）的肿瘤患者。

最新研究，体力活动可以将乳腺癌，结直肠癌患者的死亡风险降低30-50%，这是任何一种药物都无法达到的疗效。

(资料性附录)

常见职业体力劳动强度分级

表 B.1 常见职业体力劳动强度分级表

体力劳动强度 分级	职业描述
I (轻劳动)	坐姿：手工作业或腿的轻度活动（正常情况下，如打字、缝纫、脚踏开关等）；立姿：操作仪器，控制、查看设备，上臂用力为主的装配工作
II (中等劳动)	手和臂持续动作(如锯木头等)；臂和腿的工作(如卡车、拖拉机或建筑设备等运输操作)；臂和躯干的工作(如锻造、风动工具操作、粉刷、间断搬运中等重物、除草、锄田、摘水果和蔬菜等)
III (重劳动)	臂和躯干负荷工作（如搬重物、铲、锤锻、锯刨或凿硬木、割草、挖掘等）。
IV(极重劳动)	大强度的挖掘、搬运，快到极限节律的极强活动

首先要明确两个基本概念。一个是“身体活动”（体力活动），它是指由骨骼肌肉产生的需要消耗能量的任何身体动作，包括锻炼（运动）以及涉及身体动作的其它活动，作为游戏、工作、出行（不用机动车）、家务和娱乐活动的一部分开展。

另一个是“强度”，指身体活动的做功速率或进行某项活动或锻炼时所用力量的大小。可以认为是“完成活动的用力程度”。不同类型身体活动的强度因人而异。身体活动的强度取决于个人以往的锻炼情况及其相对健康程度。也就是说，同一项运动，比如快走，对大部分不怎么锻炼的人可以算作“中等强度”，但对运动高手就算“较低强度”，对某些虚弱的病人就算“高强度”了。

成年肿瘤患者，在日常生活体力活动以外，每周至少5次，每次45-60分钟的中强度体力活动更好。

对儿童及青少年肿瘤患者，在日常工作及生活体力活动以外，每周至少5次，每次60分钟的中强度及高强度体力活动。同时在屏幕（如电脑，游戏机，电视）前的时间不超过2h/d。

肿瘤患者的体力活动不是时间越长越好，也不是强度越大越好。有研究显示，每天超过60分钟的高强度运动会反过来增加患者的疲劳，从而降低患者的生活质量。

合理进行体育运动



体重管理

维持健康体重既是有效的肿瘤一级预防（即减少肿瘤发生）措施，也是有效的三级预防（延长肿瘤患者生命）措施。

肿瘤患者建议维持体质指数（body mass index, BMI）在18.5-24.9kg/m²

体重指数 < 18.5	体重指数 ≥ 18.5-24.9	体重指数 ≥ 25.0
放疗前加强营养，增重至正常范围，放疗中定期营养监测，保持体重，允许浮动范围 ≤ 2%。	放疗中定期营养监测，保持体重，允许浮动范围 ≤ 2%。	放疗前调查饮食习惯，合理调整饮食结构并配合一定量运动，放疗中定期营养监测，保持体重，允许浮动范围 ≤ 2%。

每周称体重2次，详情咨询临床营养医师、营养师及营养护师



体重管理

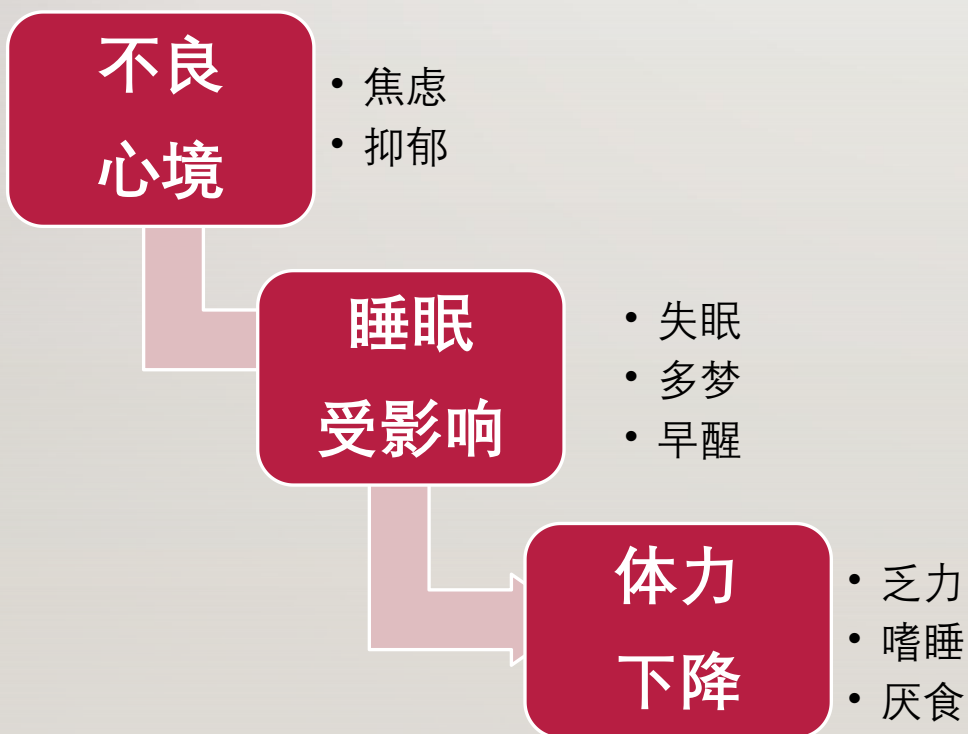
消瘦同样是一个负性因素，体重渐进性下降或非主观努力（如节食，减肥，运动）的体重下降是肿瘤复发，转移，进展的重要提示。体重下降的肿瘤患者预后较差。

超重或肥胖是乳腺癌，结直肠癌，子宫内膜癌，贲门癌，肾癌，多发性骨髓瘤，非何杰金氏淋巴瘤，宫颈癌，膀胱癌，肝癌，甲状腺癌，卵巢癌，胰腺癌，食管癌，前列腺癌等多种肿瘤的发病危险因素。

超重及肥胖者肿瘤发病率显著高于体重正常者。肿瘤诊断时及治疗后的超重或肥胖与肿瘤的不良预后有关，因为超重及肥胖者肿瘤控制更加困难，第二肿瘤风险升高，并存病如心血管疾病，糖尿病增加。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$$

从细节——做起吧！



1. 注意食品卫生，防止细菌污染
2. 食品加工推荐微波炉及汽蒸
3. 注意进食温度避免高温
4. 增加水果蔬菜摄入量，生吃更好
5. 增加粗加工谷物
6. 控制热卡摄入量
7. 减少脂肪，减少红肉，加工肉摄入量
8. 减少食盐摄入量，避免腌制食品
9. 严格控制烟草，辩证对待饮酒，绿茶好于其它茶饮
10. 在日常生活体力活动的基础上增加中等强度体育锻炼
11. 控制体重



谢谢聆听