



癌症患者能吃发物吗? 多喝汤能补充营养吗?

抗癌路上最关心的296个问题,这部康复指南都有答案

放疗后身体带有辐射吗?化疗真是“杀敌一千自损八百吗”?长期服用止痛药会上瘾吗?……癌症患者在康复过程中最关心的296个问题,都有权威、全面、实用的解答了。

昨天,首部用于指导癌症患者康复——《抗癌日常 康复有方》新书正式发布,该书以解决癌症患者的实际问题为出发点,传递科学康复知识,推广科学康复理念。目前,该书已面向全国公开发行。



新书发布会现场 主办方供图

可指导癌症患者更好地康复

癌症可防可治,但如何科学康复,许多患者心头有不少疑问。

《抗癌日常 康复有方》主编、中国抗癌协会肿瘤防治科普专委会常委、重庆大学附属肿瘤医院党委副书记张维介绍,癌症康复是针对癌症患者的身心功能障碍,利用先进、系统的综合治疗和康复手段,促进机体功能恢复,提高生活质量和自理能力,使其最大限度地回归社会的一种治疗方法。

该书序言作者、中国工程院院士于金明称,癌症患者结束一个治疗周期后,需要较长时间来恢复身体和心理机能。在这期间,不仅需要医护人员的科学指导,也需要患者积极配合和家庭支持。因此,康复不仅是一次治疗的结束,更是对病情的长期把控,是治疗的延续。

“不过,作为癌症防治的最后一个环节,癌症康复也是最容易被忽视的环节。”张维表示,部分癌症患者对康复不够重视,还有很多癌症患者不了解科学的康复知识。在具体实践中,患者往往无法第一时间咨询到主管医生,只能通过网络搜索指导建议,而网上的海量信息真假难辨,存在片面性、误导性。

为帮助癌症患者更好地康复,这本“癌症患者康复指南”应运而生。

内容通俗易懂、操作性强

《抗癌日常 康复有方》由重庆大学附属肿瘤医院、重庆市癌症中心张维、程风敏牵头,组织115名长期从事肿瘤防治工作的专家历时1年半创作,四川美术学院布志国团队创作插图,重庆大学出版社出版发行。

该书分为上下篇,上篇为放化疗副作用、用药管理、营养支持、社会心理等通用康复建议,下篇为16种常见癌症的个性化康复指导建议。

张维介绍,该书的296个康复问题来源于临床一线调研,通过对医护人员、患者及家属开展问卷调查、志愿访谈等方式筛选确定,问题科学系统、覆盖面广。而每个问题的答案由多位专家撰写并交叉审稿,确保通俗易懂、操作性强。

图书的插画也是一大亮点。“我们以可爱的‘兔子一家人’为设计原型,通过创作家庭对话场景,让图书更具亲和力。”四川美术学院影视动画学院动画系副主任布志国说。

此外,该书将用于市乡村振兴局开展“健康乡村千里行”活动,向基层市民发放宣传,后续还将配套出版音频产品《抗癌日常随身听》。

重庆大学出版社社长陈晓阳表示,希望这本书能够成为癌症患者的康复指南,抗癌路上的一束温暖的光,为癌症患者坚定治疗、治愈信心,为康复之路保驾护航。

新重庆-华龙网记者 连肖 实习生 曾婷婷

新闻多一点

问题一 肿瘤患者能吃“发物”吗?

“发物”是中医理论和实践中常见的一个词,是基于药物的四气五味而形成的用药经验,也是中医“忌口”的代名词,包括一些药物及食物种类。不同的疾病、服用不同的中药甚至不同的中医,给出的“发物”名单可能不同,但富含营养、高蛋白的食物如鱼、虾、牛肉、羊肉、母鸡、鸡蛋、牛奶等,以及刺激性食物如椒、姜、蒜等往往位列“发物”名单。其原因可能与食物蛋白质过敏、引起消化道症状,或与正在服用的其他中药成分有关。现代营养医学强调食物中的能量和营养素,并不存在“发物”的概念,肿瘤患者是否能吃上述“发物”取决于患者自身的营养状况和个体差异。

需要强调的是,肿瘤患者营养不良发生率高,进食量减少、消化功能差、体重下降快或体重低于正常值、贫血等症状普遍,从增加能量和蛋白质摄入的角度,需要在膳食中增加富含蛋白质的食物(包括肉、蛋、奶等)改善营养不良状况。考虑患者个体差异,如果对这些“发物”中的蛋白质过敏,则需要避免。

问题二 多喝汤能为肿瘤患者补充营养吗?

很多肿瘤患者及其家属都认为汤的营养价值很高,营养精华都在汤里。事实上,食物的营养成分只有小部分会溶到汤里,并且还会受到盐浓度和熬炖时间的影响。汤里的主要成分是脂肪、嘌呤、维生素和无机盐,只有原料营养的5%~10%。患者需要的大部分营养物质(特别是蛋白质)都是在肉或菜里。如果经常喝这种高嘌呤的汤,还会诱发或加重痛风症状。

值得注意和警惕的是,肿瘤患者若只通过喝汤补充营养,而不吃肉或菜,很可能导致蛋白质和能量双缺乏,进而引发或加重营养不良。当然,对于因疾病限制而只能进食流质饮食的患者,根据情况可以适量喝汤,但也不宜长期食用。

新重庆-上游新闻记者 石亨

今年重庆计划建设30条、198.2公里山城步道

山城步道依地势而建,串联起车水马龙与老城小巷,焕发了重庆“山水之城”的文化特色与生机活力,成为居民游憩与游客打卡的重要选择。昨天,记者从市住房城乡建委了解到,今年我市计划建设山城步道项目共30条、198.2公里。

其中,续建山城步道25条、187.7公里。渝中区5条、沙坪坝区3条、九龙坡区2条、巴南区2条、北碚区2条、江北区1条、大渡口区2条、重庆高新区2条、南岸区2条、重庆经开区3条、渝北区1条。

比如,缙云九峰阳台步道项目位于北碚区,分为九峰阳台工程及登山步道工程两部分。其中,缙云九峰阳台工程建设内容主要包括对朝日峰、香炉峰、狮子峰、聚云峰、猿啸峰、莲花峰、宝塔峰、玉尖峰、夕照峰等九峰进行附属设施功能完善、植物补栽及原生植物整理,计划增加休闲平台约8个,修缮平台约5个,增加儿童场地2个,步道新建约0.32公里,改造约4.1公里。缙云登山步道全长约10.5公里,其中新建约2公里,改造约8.5公里,主要建设内容包括步道更换、步道铺装、景观绿化、栏杆安装、导视系统安装、景观灯安装、相关配套设施等。目前,缙云登山步道已基本完工,缙云九峰阳台正在加紧建设中。

沙滨路步道项目(“两江四岸”治理提升嘉陵江岸线贯通工程——沙滨路滴水岩至磁器口段)位于沙坪坝区,长约6.5公里。该步道项目建设内容包括生态修复工程、公共空间工程、岸线治理工程、给排水工程、智慧系统等,是感受滨江沿线慢行体验,丰富江岸空间活动以及提升岸线生态绿化品质的重要工程。目前,该项目一期已完成垮塌边坡的修复施工,项目二期正在进行重要节点的绿化提升,计划5月完工投用。

铜锣山登山健身步道工程位于巴南区,全长10公里,分左右两线进行建设。其中,左线位于南泉街道和龙洲湾街道,起于南天门,经么铺子,止于喻家沟,全长约3公里;右线位于界石镇新玉村和桂花村,起于内环吉庆隧道上方村道处,止于新玉村村委旁,全长约7公里。除健身步道外,该工程将建设综合服务节点、观景台、景观亭、景观休憩廊、服务设施等。在此基础上,项目还将对步道沿线生态进行修复及绿化提升,依托界石铜锣山森林防火通道,结合沿线自然风景的分布,分设临崖风景段、森林绿廊段、乡村田园段、山脊体验段等特色道路,项目预计年内建成投用。

新重庆-重庆日报记者 廖雪梅



缙云登山步道 北碚区住房城乡建委供图



沙滨路步道 市住房城乡建委供图

| 序号 | 项目名称 | 所属区 | 长度(公里) |
|----|----------------|------|--------|
| 1 | 朝天门段滨江步道 | 渝中区 | 2.4 |
| 2 | 大溪沟段滨江步道 | 渝中区 | 3.9 |
| 3 | 化龙桥段滨江步道 | 渝中区 | 2.9 |
| 4 | 李子坝段滨江步道 | 渝中区 | 2.5 |
| 5 | 枣子岚垭历史文化特色街巷步道 | 渝中区 | 0.6 |
| 6 | 沙滨路步道 | 沙坪坝区 | 6.5 |
| 7 | 磁器口大景区步道 | 沙坪坝区 | 7 |
| 8 | 清水溪步道 | 沙坪坝区 | 4.2 |
| 9 | 九龙半岛滨江段步道 | 九龙坡区 | 7 |
| 10 | 大溪河步道 | 九龙坡区 | 5.3 |
| 11 | 铜锣山登山健身步道工程 | 巴南区 | 19 |
| 12 | 罗滩河公园步道 | 巴南区 | 3 |
| 13 | 碕东绿道 | 北碚区 | 45 |

| 序号 | 项目名称 | 所属区 | 长度(公里) |
|----|------------------|-------|--------|
| 14 | 缙云九峰阳台步道 | 北碚区 | 10 |
| 15 | 商圈步道 | 江北区 | 1.8 |
| 16 | 大渡口区跳蹬河滨江步道 | 大渡口区 | 10.2 |
| 17 | 中梁山森林步道(新合村-拱桥村) | 大渡口区 | 4 |
| 18 | 童话世界公园步道 | 重庆高新区 | 10 |
| 19 | 寨山坪登山步道 | 重庆高新区 | 1.2 |
| 20 | 八零街智慧健康漫步道 | 南岸区 | 6 |
| 21 | 上浩步道 | 南岸区 | 1.2 |
| 22 | 广阳大道绿地空间步道 | 重庆经开区 | 3.5 |
| 23 | 苦竹溪步道(三期) | 重庆经开区 | 17 |
| 24 | 广阳湾步道 | 重庆经开区 | 12.8 |
| 25 | 两江国际商务中心景观绿廊步道 | 渝北区 | 0.72 |

今年中心城区续建的25条山城步道