

抗癌康復生活指南

隨著治療手段日新月異，許多癌癥變得和慢性病差不多，祇要堅持治療，養護得當，就能獲得長期生存。美國癌癥學會主辦的頂尖學術期刊《臨床醫師癌癥雜誌》總結稱，癌癥患者日常生活中會遇到種種問題和困惑，包括飲食、運動、保健品使用等方面。給他們精心定制一份抗癌生活指南，就能幫他們提高生活質量。

是否要減少肉、糖、脂肪的攝入量？

肉類特別是肥肉和帶皮禽肉，經過煎炸、燒烤等高温烹飪，會產生有致癌性的雜環胺類物質。研究顯示，大量食用紅肉和加工肉類，與結直腸癌、前列腺癌、胃癌等的患病風險增高有關，但沒有明確證據表明其對癌癥復發或進展有影響。盡管如此，癌癥患者最好還是遵從美國癌癥學會的建議，適當限制攝入加工肉類、紅肉以及高温烹飪的肉類。

糖類不會直接增加癌癥復發或惡化風險，但過量攝入會導致熱量超標，進而增加體重，不利于康復。建議患者適當減少含糖飲料和甜食的攝入量。

脂肪有“好壞”之分。對於“壞脂肪”飽和脂肪而言，一項針對早期乳腺癌的研究表明，低脂飲食可降低復發風險；另一項研究則發現，飽和脂肪攝入越多，前列腺癌存活率越低。過多的飽和脂肪酸還會增加心血管病風險，而心血管病與癌癥患者死亡有關。高脂肪飲食造成的肥胖也與多種癌癥的復發風險提高有關。對於“好脂肪”不飽和脂肪而言，沒有證據表明其可以降低患癌風險。總之，建議患者盡量少攝入飽和脂肪和反式脂肪，比如黃油、烘焙食品 and 含有氫化油的零食。

果蔬菜能否降低復發風險？

研究顯示，增加蔬菜的攝入可能降低乳腺癌、前列腺癌、卵巢癌的復發率。大量食用蔬菜水果能降低肺癌、口腔癌、食管癌、胃癌、結腸癌的發病風險。美國膳食指南提倡，癌癥患者每天食用450~680克的蔬菜和340~450克的水果。每天攝入的果蔬菜，顏色要多樣化，盡量選擇新鮮的食材。

蔬菜該如何烹飪？

烹飪蔬菜時，優先使用蒸或微波，其次是水煮，最大程度保存水溶性的營養物質。很多人愛吃生的蔬菜，認為可以攝入更多營養，但有些營養物質做熟了反而更易吸收，比如類胡蘿蔔素。對於咀嚼或吞嚥困難的患者，果蔬菜汁有助於豐富飲食營養，但纖維素流失嚴重，熱量更高。建議患者盡量直接吃水果，可以選擇草莓、火龍果等柔軟的水果，并切成小塊食用。化療患者往往免疫功能不全，不要喝街邊賣的鮮榨果汁，避免感染。

是否要增加豆制品、高纖維食品的攝入？

豆類含有各種植物化學物質和抗氧化物，能預防癌癥，特別是乳腺癌等激素依賴性腫瘤。盡管沒有證據顯示豆制品能降低癌癥復發風險，但其中的優質蛋白是肉類的最佳替代品，建議患者將其列入日常食譜。

食用纖維中的可溶纖維可減少膽固醇水平，降低冠心病風險，對癌癥康復患者的健康有益。膳食纖維還能促進大腸蠕動，減少有害代謝產物在腸道中的停留時間。建議多吃果蔬菜、全谷物、豆類、堅果等高纖維食物。

素食能否降低復發風險？

素食的飽和脂肪含量低，膳食纖維、維生素、植物化學物質含量高，符合美國癌癥學會關於癌癥預防的指南。但沒有證據表明，素食比雜食(蔬菜、水果、全谷類為主，輔以少量紅肉)，更有利于降低癌癥復發風險。因此沒必要追求全素食，而應保證營養均衡。

應該喝多少水？

放化療患者往往會感到虛弱、頭暈、口幹、口苦、惡心等，這些都可能是脫水造成的。嘔吐、腹瀉等合併癥狀或治療副作用加劇脫水。建議成年男性患者每天攝入3.7升水，女性每天攝入2.7升水。

飲酒會增加復發風險嗎？

研究證實，酒精攝入會增加患癌部位出現新原發癌的風險。很多抗癌藥通過肝臟代謝，酒精造成的肝損傷會影響藥物代謝，從而加劇毒性作用。一般情況下，建議患者不要飲酒。

需要吃維生素補充劑嗎？

建議通過食物獲取所需的營養，而不是依賴補充劑。每天攝入足夠的果蔬菜，就能基本保證維生素和礦物質的一天需求。營養不良、過度消瘦的患者，可在醫生指導下使用補充劑。

需要補充抗氧化劑嗎？

抗氧化劑包括維生素C、維生素E、類胡蘿蔔素等，有助於對抗組織氧化性損傷，延緩癌癥發展。果蔬菜中有豐富的抗氧化物質，每天吃5種以上果蔬菜能降低二次患癌風險。除非醫生開具處方，否則不建議通過補充劑獲取抗氧化劑。

植物化學物質能否降低癌癥復發風險？

果蔬菜含有一些生物活性物質，在人體內具有抗氧化或激素樣作用，被稱為植物化學物質，包括番茄紅素、花青素、大豆異黃酮、多酚、姜黃素、類胡蘿蔔素等。研究發現，某些植物化學物質對腫瘤細胞有一定的抑制作用，但抗癌、防癌作用并不明確。通過吃果蔬菜來攝取植物化學物質是有益的，但不要依賴膳食補充劑。

抗癌期間是否要運動？

關於鍛煉與癌癥復發、癌癥相關死亡率關係的研究，主要集中在乳腺癌、結直腸癌、前列腺癌、卵巢癌上。適量運動能降低其復發風險，提高生存率，並能預防心血管病、糖尿病、骨質疏鬆的發生。在癌癥康復治療期間，運動能改善患者虛弱的體質和心肺功能，增強肌肉力量，同時緩解焦慮感，消除自卑心理。

患者該怎麼運動？

癌癥畢竟是一種對健康影響較大的疾病，加上放化療有一定的副作用，因此或多或少會影響患者



的運動能力。

因此，患者要根據自身情況，選擇適合自己的運動。比如，正在接受放療的患者最好不要游泳，以免消毒用的氯離子刺激放射部位的皮膚；正在接受化療的患者，運動強度不宜太大，時間不宜太長，應在醫生的指導下適量運動，推薦走路、慢跑、伸展運動等；患有骨腫瘤或出現骨轉移的患者，伴有嚴重骨質疏鬆、風濕類風濕、外周神經病的患者以及年長的患者，要密切關注平衡能力，預防跌倒；免疫功能低下的患者在白細胞水平恢復到正常值範圍之前，應避免去公共健身房；嚴重貧血患者應在貧血得到改善後再運動。治療結束後，應盡量多運動，并循序漸進地增加運動量。

瑜伽是否有益于癌癥患者？

瑜伽是一種身心都能受益的運動。研究表明，瑜伽可以大大改善患者的心理狀況，緩解焦慮、抑鬱、沮喪、緊張等負面情緒。建議將瑜伽和有氧運動、力量訓練等結合起來，可以最大限度獲益。

患者在食品安全上要注意什麼？

由于放化療等治療手段會造成免疫抑制，導致白細胞減少，因此患者要特別注意在生活中避免感染風險，不要食用含有致病微生物的食物。比如，最好不吃生冷食物、生魚片、生蚝、剩飯剩菜、未經消毒的果汁等，飯前認真洗手，徹底清洗蔬菜和水果，在適宜溫度下保存食物等。

什麼樣的體重最健康？

越來越多的證據顯示，超重或肥胖會增加癌癥復發風險，降低多種癌癥的存活率。但實際上，很多腫瘤患者存在營養攝入不足、體重過輕的現象。此時，機體缺少和癌細胞戰鬥所需的“糧草”，這對疾病康復更加不利。因此，患者應積極達到并保持健康體重，同時適度進行力量訓練，增加肌肉的含量，控制身體脂肪含量。

女人晨起最忌諱兩件事

身體健康離不開好的睡眠，而在我們的一生當中，有相當長的一段時間也都晨睡中度過的，所以說睡覺也是有一定的養生作用的，不過養生保健祇睡覺還不行，睡醒後的一些細節上的舉止行為更有益健康。那麼，女人如何養生保健呢？女性養生晨起請牢記兩忌三宜。

晨起兩忌

立即劇烈運動 許多人晨起後習慣進行適當的體育鍛煉，祇要注意，對健康的確有益處。但是，運動必須在晨起後稍作休息一下，待氣血陰陽運行平衡後才可進行。若起床後，也未做準備活動，便馬上投入比較劇烈的運動，就容易發生心、腦血管的意外。

戀床 晨起兩忌中的另一忌就是戀床，相信這一現象在日常生活當中是非常普遍的了，尤其是在節假期間戀床表現更為突出。凡有過戀床不起的人都會有這樣的感受：睡眠和戀床的時間多了，反而覺得四腳發沉、精神萎靡、有“越睡越累”、“越睡越不舒服”的感覺，結果，還不如每天忙於工作或學習時那樣精力充沛。充足的睡眠可解除疲勞、恢復精力。但有的人錯誤地認為，多睡有益健康，尤其是有利於青少年生長發育，所以有的人早上有機會就賴在床上不起來，使睡眠時間大大超過需要。這是一種不良習慣，長此以往，會有損身體健康。

晨起三宜

喝水 水是生命之源，沒有水的滋潤我們的生命是會枯竭的，所以養成每天晨起喝一杯水的習慣有助於養生保健。早上起床，應該認真真地喝一杯水。因為經過一夜的睡眠，沒有一滴水的攝入，人很容易脫水，這個時候喝上一杯水，是有益機體對水分的補充的。同時，也對腸胃也起到了清理作用。喚醒腸胃及其他機體的感官，可以更好地消化早餐所吃的食物。而且，喝上一杯水清口，能讓



你從睡眠狀態中清醒過來。

排晨便 你有早上起床後排便的習慣嗎，若是沒有的話那就趕快養成吧，排晨便這個良好習慣一旦養成了的話對於我們的健康那是終身受益的。食物在我們睡眠的過程中，一直呆在身體裏面，經過一夜的消化，如果不及時排出去的，積聚在體內會對腸胃功能造成負擔。不够很多人都辦不到，畢竟不是想排就能排的，還沒這個習慣的話也不要着急，這個是可以努力去培養的。比如平時了可以多吃高纖維食品，如白菜、白薯等粗糧，並且在早上起來後不管有沒有都去下廁所，久而久之，習慣會成爲自然的。

吃好早餐 民以食爲天，人是鐵飯是鋼，不吃飯那是絕對不行的，尤其是更加要重視吃好早餐，這可是一天開始的第一餐。很多人不重視早餐，那是不對的。不吃早餐，既不懂得享受生活，又是一種損害身體的愚蠢行爲。有人寧願多睡半小時也不肯讓自己吃一頓可口的早餐。其實一天三頓飯早餐最重要，早餐是一天活力的來源，爲了多睡一會兒而省掉早餐是最不劃算的，一來健康大打折扣，二來失去了享受寧靜早餐的美妙感覺。

中醫教你晨起養生兩件事

深呼吸 清晨睡醒後，不忙起床，靜臥5分鐘後，先向左側，再向右側，最後仰臥，其間共伸3次懶腰，使關節充分舒展活動。然後，大打哈欠3-5次，隨即起床到僻靜寬敞處，伸臂踮足連續進行10次深呼吸運動，然後，哈哈大笑一次(總共用4分鐘左右)。

四方眺 立定，兩眼平視，先向東遠眺；然後，半閉目低頭、轉身再向南遠眺；再進行半閉目低頭，轉過身向西遠眺；最後，半閉目低頭再轉向北遠眺(總共也用4分鐘左右)。

吃糖多 脾氣大

飲酒過量，使人頭痛乏力，容易動怒。吃糖過多也會發生類似醉酒的“糖宿醉”，同樣讓人難以控制脾氣。這個結論由美國加州大學舊金山分校最新研究得出。

研究人員對23名兒童進行大腦掃描，并與他們日常糖攝入量做了對比研究。結果發現，經常吃糖的兒童大腦出現明顯差異，他們對糖反應更敏銳，心理需求也更強烈。研究人員表示，吃糖會影響大腦外部多巴胺水平，使大腦自身分泌的

多巴胺減少，一旦不吃糖，多巴胺水平下降，人們就會對糖產生難以自制的渴望，吃的時候興奮不已，不吃則焦躁不安，甚至大發脾氣。時間久了還會對健康造成極大傷害，導致肥胖、糖尿病和心臟病等疾病風險增加。

營養學專家稱，避免“糖上癮”和“糖宿醉”的最好方法就是，限制飲食中糖的額外攝入量。每日飲食中，添加糖所占比例應控制在攝入總熱量的10%以下。

親子關係好 長大更健康

近日，美國貝勒大學人文學院的社會學助理教授馬修·安德森研究發現：與父母保持溫暖親切的關係，能讓孩子長大後保持身體健康。

研究者在1995年訪問了2700多名25-75歲的人，詢問了童年時期他們的父母是如何對待他們的。約十年後，近1700名參與者完成了後續的隨訪調查，研究者考察了他們在中年時期的健康狀況。

分析結果顯示：兒童時期受虐待或缺乏溫暖的親情關係，會使其在成年時有炎癥或患病的風險增高。

研究者認為在關係緊張或有家暴傾向環境中生長的孩子吃飯時間不規律，這就增加了他們吃含糖或高脂肪的零食而不是健康食物的可能性；他們也不太可能有規律的睡眠和日常活動，這些有益的生活習慣對健康老化起到了重要作用。

發表在《健康與社會行爲雜誌》上的這項研究認為：童年時期親密的親子關係對預防成年時期的重大慢性疾病起到了舉足輕重的作用，它獨立於社會經濟地位的影響。

鍛煉來泄憤 易發心臟病

加拿大一項研究表明，當人產生憤怒等情緒波動，或者體育鍛煉過度時，在1小時內心臟病發作的風險會增加1倍；如果在生氣的時候從事大運動量鍛煉，心臟病發作風險則超過平時的3倍，尤其在晚6點和半夜12點，心臟病發作風險最大。

研究人員對50多個國家大約1.2萬名心臟病人進行調查發現，心臟病發作前1小時，這些平均年齡58歲的病人中，13%的人從事過體育

活動，14%的人產生憤怒或煩亂等情緒。

研究者指出，極端情緒和過度的體育鍛煉會使血壓升高，心率變快，血液流量改變，同時心臟供血減少，而這對已經因長斑塊而變狹窄的血管影響尤其嚴重。血管斑塊可以減少甚至阻斷血液流動，從而引發心臟病。如果人們處於憤怒或沮喪等情緒中，希望通過鍛煉來緩解壓力，“不要超出平時正常的運動量”。