

饮食营养与老年肿瘤

鄢家松

成都市新都区人民医院老年病房肿瘤科 610500

【中图分类号】R730.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 07-073-01

随着社会老龄化现象的愈发严重, 各类老年疾病也变成了大家关注的焦点。通过电视、新闻的大肆宣传, 很多人可能都有这样一种感觉, 老年人罹患肿瘤的概率与风险, 都要比年轻人大一些, 但是老年人的身体素质有大不如年轻人, 那么对于老年人而言, 倘若果真触发了肿瘤, 在日常的饮食生活中, 有哪些需要注意的事项呢? 倘若老年人是潜在的肿瘤患者, 那么进行怎样的饮食安排, 可以避免触发老年肿瘤类的病症呢? 本文将针对这两个问题来进行探讨。

1 老年人容易罹患肿瘤的原因



想要知道老年人应当怎样通过饮食营养的搭配来预防肿瘤以及配合治疗手段进行肿瘤病症的延缓, 首先应当对老年人为何容易罹患肿瘤的原因进行一个了解。首先, 恶性肿瘤的触发并不是一个一蹴而就的过程, 它需要漫长的时间积累。换句话说, 老年人罹患恶性肿瘤的可能性或许早在他年轻时期就已经埋下了, 但他年轻时期这个很可能触发恶性肿瘤的不良生活习惯, 并没有达到由量变引起质变的高度。但随着他年龄的不断增长, 身体素质每况愈下, 各类器官慢慢走向衰竭, 常年累月养成的不良生活习俗就慢慢的由量变引发了质变, 最后在其中老年阶段爆发。但由于肿瘤通常都有漫长的潜伏期, 故而哪怕老年人的身体已经在发生癌变, 他本人也大概率是无知无觉的。等到他身体已经亮起红灯, 有了明显的病症显现时, 癌症已经到了晚期了。这就是老年人容易罹患肿瘤的主要原因。当然除了这个原因之外, 还有其他的原因, 人类的生活环境也是触发肿瘤的原因之一。很多人的生活环境本身就存在着触发肿瘤的外部因素, 但其年轻时候暴露在这类外部环境中的时间较短, 远远没有达到量变引起质变的过程, 故而患者没有罹患肿瘤, 等到他在同一环境生活了几十年之后, 或许就给了外部触发肿瘤的危险因素由量变引起质变的机会, 这也是老年人容易罹患肿瘤的原因之一。

2 预防肿瘤的饮食

那么对于还未罹患肿瘤的老年人来说, 什么样的饮食能够帮助老年人预防肿瘤呢? 首先, 对于老年人来说, 想要预防肿瘤就必须进行格外注意食用油的选用。老年人最好选用豆油、菜油来进行菜品的烹饪, 不要选用动物油。因为动物油本身含有极高的热量与脂肪。而高热量、高胆固醇与高脂肪, 是老年人身体健康的天敌, 很多老年肿瘤都是由这三者引起的。故而老年人在日常饮食中应当要特别注意, 避免过多摄入高胆固醇、高热量、高脂肪的食物, 都进行蔬菜水谷的食用。这一类食物能够帮助老年人增强免疫力, 保持身体健康。也能够帮助老年人大概率的远离肿瘤类疾病。

3 老年肿瘤患者的饮食



那么对于已经罹患肿瘤类病症的患者而言, 又应当怎样进行饮食安排呢? 对于已经罹患肿瘤类病症的老年患者而言, 其饮食要视身体状况来决定。倘若当时老年患者刚刚进行完诊疗手术, 那么就不宜大补, 而应当多摄入一些清淡好消化的食品, 如粥、汤水等, 必要时还可以摄入一些牛奶、豆浆, 来补充身体的营养。如果患者刚刚进行完化疗, 身体比较虚弱, 需要及时补充营养, 那么不妨多摄入一些补气补血的药膳, 如枸杞排骨汤, 乌鸡黄芪汤等, 来帮助身体恢复体力。如果患者已经进行完成治疗有一段时间了, 正处于身体状况相对平稳的康复期, 那么就可以适当的进行蔬菜水果的摄入, 适当的进行少量的肉类摄入, 每一餐都需要尽量保持营养均衡, 使得身体所需的营养能够得到及时的补充。但是患者不能够过度使用有刺激性味道的食物, 以免对消化系统造成损伤。

总而言之, 不论老年人是否罹患肿瘤, 在日常的生活中都要注意合理安排饮食, 不能凭借着自己的喜好来暴饮暴食, 否则很有可能导致身体出现各类不适的症状, 使得自己罹患肿瘤的风险大大增加。如果老年人有多年不变的不良生活习俗, 应当尽早改正, 否则这类生活习惯很可能成为老年人罹患肿瘤的导火索。老年朋友应当对这一点引起格外的重视。