

胃癌病人化疗期间如何正确饮食

冯娟 邓纯军

射洪市中医院 629200

〔中图分类号〕R473.73

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 03-064-01

据调查,胃癌化疗正确饮食不仅可强化化疗成效,而且还可提高患者免疫力与身体素质。若营养水平较低、体质不佳的情况下,化疗效果则大大折扣,并诱发各种不适感。所以,胃癌病人化疗期间应如何正确饮食呢?

1 胃癌病人化疗期间正确饮食的意义

对于消化道各黏膜而言,化疗药物刺激性较强,刺激到了中枢神经,进而诱发呕吐、恶心、食欲不佳等一系列胃肠道不良反应。肠道中存在大规模的寄生有益细菌,这些细菌可加快有机酸分泌,促使肠壁有效蠕动。为了能够避免术后感染、加快切口愈合,术前往往会遏制肠道中的细菌,造成肠道菌群紊乱,遏制了肠道了食物的消化、吸收与利用,便秘出现几率较大;化疗过程中,患者往往会服用多种止吐药物,造成肠道功能紊乱,不仅会产生便秘症状,而且往往伴有神经毒性诱发的麻痹反应,进而使得便秘症状更加严重;另外,化疗期间患者摄入食物量较少,且缺少锻炼,进而诱发便秘。化疗药物具有一定的毒性,对胃肠道上皮组织造成了强烈的刺激,导致胃肠道水电解质因子运动、分泌等功能出现障碍或紊乱,出现大规模的水和电解质,使得小肠内分泌、吸收功能出现紊乱,诱发腹泻。化疗药物还对胃肠道菌群造成了严重影响,促使其失去了平衡,滋生出大规模的大肠杆菌,造成腹泻不止。临床上所制定的 XELOX 治疗计划,恶心、呕吐、腹痛、腹泻及便秘是胃肠道典型不良反应,严重影响了患者的生活。对此,应正确饮食,有效改善胃肠道不适感,抑制便秘、腹泻、恶心呕吐等症状的出现,提高生存质量。

2 胃癌病人化疗期间如何正确饮食

2.1 规律膳食

坚持少食多餐的原则,化疗期间病人胃口不佳,每餐进食量不得过多,应少食多餐来满足人体营养所需。每天至少 8~10 餐,手术后一个月便可改为 5-6 餐,3-6 个月后逐渐改为 3-4 餐。同时,做到细嚼慢咽,化疗期间人体胃研磨能力有所降低。对于粗糙、消化难度较大的食物,应细嚼慢咽,不可暴饮暴食。最后,进餐量与间隔时间应根据自身实际情况确定。主食同配菜应选择稀、软且易于消化的食物。

2.2 合理膳食

首先,营养充足。化疗期间人体急需补充碳水化合物、脂肪和蛋白质等营养素,所以应食用高热量、高蛋白饮食。优质蛋白如鸡蛋、鱼、虾、瘦肉、豆制品等最佳,这些食物不仅易消化,而且还拥有较多的氨基酸种类。其次,选择使用蛋白质丰富的食物。手术后必须严格遵照无渣清流食、少渣流食、半流食、软食、普食顺序进食。流质食物最好是米汤、蛋汤、菜汤、藕粉、肠内营养制剂、奶、蛋白粉;半流质最好是高蛋白、高热量、高维生素、低脂肪、新鲜易消化食物;动物性蛋白最好是鱼类,也可食蛋羹、酸奶;植物性蛋白以豆腐为佳。普食期间,多食用新鲜的蔬菜水果。尽量控制脂

肪与甜食伸入梁,避免摄入过多甜食而引起胃部不适。脂肪摄取量不得超过总能量的 35%,少食畜肉脂肪,应食易消化吸收的脂肪,如植物油、奶油、蛋黄等。最后,化疗期间还应注重缺铁性贫血症状的出现,每天饮食中可适当地增加含铁量较高的食物,如动物肝、动物血、虾、绿叶菜等。值得注意的是,不得摄入刺激性强、硬度大、过冷过烫等食物。

3 胃部不适感缓解的饮食

3.1 恶心、呕吐

化疗后 1—6h 便会出现厌食、恶心、呕吐等症状,化疗后可按照医嘱服用格拉斯琼或阿扎司琼等止吐药物。同时,当出现恶心、呕吐等症状时,要求其化疗前两小时不得摄入任何食物,化疗后不得暴饮暴食,选取刺激性小、软和的食物,尤其是不得食用油炸、油腻的食物,不仅可为人体提供所需的热量,并且还能够避免胃肠道不适感的出现。对于呕吐症状较为严重者,可指导其将冰块缓慢地嚼碎,且随着口水慢慢地吞下,或者喝下新鲜的果汁。

3.2 腹泻

胃癌化疗后腹泻症状较为明显,应及时告知医生,按照医嘱服用止泻药物。同时,对大便次数、量、性状等进行观察,便后清洁,避免感染。饮食方面,尽量摄入易消化、高蛋白、高糖、低脂肪的食物,不得摄入刺激性,高渗性食物以及过冷、过热、产气性食物。

3.3 便秘

胃癌化疗患者身体较为虚弱,运动量较少,再加上化疗药物的不良影响,若饮食结构不合理,便秘便会接踵而来。化疗期间多摄入新鲜的蔬菜水果、豆类、粗粮等,勤喝水,每天早上可喝一杯蜂蜜水,多锻炼运动,养成定时排便的良好习惯。

4 胃癌化疗期间的药膳

4.1 钩藤莲子牛奶汤

由钩藤 20 克、鲜牛奶 100 毫升、白莲子 50 克组成。先将莲子、钩藤倒入清水中进行熬煮,将渣去除后取水,放入适量的冰糖,倒入牛奶煮沸便可食用。这一汤药的目的在于健脾养胃、补虚生血。牛奶具有补益虚损、滋阴养血的功能;白莲子具有养心健脾、开胃止呕的功效;

4.2 黄芪虫草炖鸡汁

由于黄芪 20 克,冬虫夏草 15 克洗净,明天麻 10 克,未下蛋子母鸡 1 只组成。将纳黄芪、天麻、冬虫夏草置入鸡腹部中,用竹签进行封口,加入适量的水进行熬制,熬制时间不得低于两小时,加入盐进行调味。这一药膳的目的在于补虚健脾、滋阴生血。其中,冬虫夏草具有补虚损、益精髓的功效;鸡肉具有补气固表益中的功效;天麻具有息风镇静的功效。

对于胃癌患者化疗治疗效果而言,病人体质、影响是主要影响因素。因此,化疗期间应注重营养,科学膳食,有效改善不良胃肠道反应,促使病人积极配合治疗。