

一、消化道恶性肿瘤的危害

消化道恶性肿瘤是世界上最常见的恶性肿瘤，以2007年全球统计：食管癌、胃癌、结直肠癌发病病例占全部癌症总数的25%。在我国，胃癌、肝癌、食管癌的发病率高于全球平均水平，结直肠癌低于全球平均水平，但有上升趋势。我国消化道恶性肿瘤发病例数占全部癌症总数的41%，其中胃癌和肝癌高居恶性肿瘤死亡率的前位。

二、消化道恶性肿瘤的治疗

作为实体瘤最常见的消化道恶性肿瘤的治疗，历史上手术切除曾是最早根治肿瘤的方法。随着临床医学的不断探索和发展，肿瘤学家发现恶性实体瘤如胃肠道癌是始于局部并向全身扩散与转移的全身性疾病，其经淋巴管与血行发生的远处转移是危及患者生命的主要因素，单一局部治疗已不能提高消化道恶性肿瘤的治愈率。

从20世纪发现化疗药物可以治疗肿瘤以来，肿瘤的综合治疗已得到全球肿瘤学界的共识。对于消化道癌而言，运用手术、放疗、化疗以及免疫、中医疗法等综合治疗尤为重要。

肿瘤综合治疗的概念，是根据患者的全身状况、肿瘤的病理类型、侵犯的范围及发展趋向，有计划合理地运用各科治疗手段，制定最佳的治疗方案，使患者获得最大受益，最终目标是提高肿瘤的治愈率。

三、什么是化疗？

化学治疗简称化疗，即指用细胞毒药物，作用于不同细胞周期，破坏细胞DNA，从而抑制肿瘤生长，治疗肿瘤。迄今，化疗已成为和手术治疗、放射治疗等并列的治疗肿瘤的几个主要手段之一。化疗的主要作用有如下几个方面，一是作为根治性治疗手段，对造血系统恶性肿瘤和一些实体瘤采用化疗可取得较好疗效；二是作为手术后辅助化疗，可杀灭体内残存癌细胞或微小转移灶，使得容易传播扩散的肿瘤可以治愈；三是在手术前应用，以使肿瘤缩小，使原来不能手术的患者，经化疗后能手术治疗，提高患者生存率或改善治疗效果；四是用于晚期肿瘤病人姑息治疗手段，延长病人生存期，减轻症状，提高生活质量。近年来，一些针对肿瘤或血管生长因子的靶向治疗药物问世，这些药物联合化疗可使疗效提高10-20%。

四、放射治疗在恶性肿瘤的治疗中占有什么地位？

放射治疗是恶性肿瘤治疗中的主要手段之一，有70%以上的肿瘤患者需要放疗（包括综合治疗及单独治疗）。如与外科配合的术前、术中和术后放疗；与化疗科配合的化疗前、中及化疗后放疗；还有放疗、手术和化疗三者配合的综合治疗。有些早期恶性肿瘤，如早期食管癌、舌癌等经放疗的5年生存率都与手术相似，并且可使器官功能得以保存。因此，放射治疗是恶性肿瘤主要治疗手段之一。

五、肿瘤病人经放化疗后为什么要定期复查,及时随诊?

肿瘤不同于常见的感冒、发热及感染性疾病,不能按症状、体征消失判断为“痊愈”。有些肿瘤病人经综合治疗,肿瘤消失,症状缓解,身体也像“好人”一样,但经1年、2年或3年后又复发了,因此肿瘤的治疗效果要用远期生存时间来评估。肿瘤病人定期复查,及时随诊,可以发现肿瘤有无复发或转移,便于及时治疗。

结肠癌随访建议:病史或体检,肿瘤标记物,每3-6个月1次,共2年,然后每6个月一次,共5年。有复发高危因素的患者,可考虑行胸部/腹部/盆腔CT,每年1次,共3年。1年内行结肠镜检查,若发现异常,1年内复查。

胃癌随访建议:常规检查,肿瘤标记物,每3-6个月1次,共3年,根据情况做内径或放射性检查。



六、放化疗期间消化系统副反应的缓解方法

症状	缓解方法
味觉改变	多选酸味的食物如泡菜,食物中多加调料,用塑料餐具
口干	进餐时配汤,多选浓汤类食物、木瓜等果汁,经常漱口;避免咖啡因、酒精和商业漱口剂
口腔炎或 粘膜炎	避免酸辣刺激、粗糙、较咸的,多选温软容易吞咽的食物;食物制作要切细煮烂,或用搅拌机制成菜泥或果泥;多喝肉汤
腹泻	避免高脂肪食物及咖啡因、酒精、烟草、强力调味料、香蕉、米饭、苹果酱、烧烤食物。腹泻早期宜选用低渣食物并慢慢增加一些可溶性纤维素,应暂时避免牛奶制品(酸奶除外),注意增加液体摄入(包括橘汁及清淡的肉汤等)
倾倒 综合症	宜采用少量多餐(每2小时一次),高蛋白高脂膳食,两餐间喝水,尽量避免食用简单的碳水化合物
便秘	逐渐增加多纤维素食物的摄入(如全谷类、大豆、蔬菜、白薯、香蕉等),或补充纤维素制剂,每天饮水8-10杯,增加体力活动;未缓解者可加用软便药或泻药
恶心	避免味重、油腻、调料多的食物,两餐间喝水,冷食可能易接受
呕吐	早期应禁食,慢慢过渡到清流食、流食、软食,维持液体的摄入(如橘汁、清淡的肉汤)
早期 饱腹感	避免过多摄入脂肪和纤维素,少量多餐,增加富含蛋白质和碳水化合物的食物;餐间饮水

七、信心和勇气是战胜放化疗副反应以及良好预后的关键

随着医学科学的发展，大量的研究证明，信心和勇气也是治病的良方，它对人体的健康和疾病的治疗起着相当大的作用。信心属于一种心理特性，它能使人产生开朗乐观的情绪和积极向上的精神，从而增强大脑皮层的功能和整个神经系统的扩张力，通过植物神经递质等中介分泌皮质激素和脑啡肽类物质，提高人体的免疫功能和抗病能力，并能充分有效地调动机体的巨大潜力，通过调整、替代、补偿，使体内各部位的组织、细胞的功能恢复正常，各器官间趋于协调。

当生活事件发生时，不同的人可有截然不同的反应：有的人沉着冷静，而有的人则手忙脚乱；有的人表现坚毅刚强，而有的人则悲观失望；有的人好钻牛角尖、无事生非、自寻烦恼，而有的人则表现通情达理，宽宏大量“宰相肚子里能撑船”。这些截然不同的反应，实际上对你的机体免疫功能产生着完全不同的影响。具有代表性研究属英国皇家马斯登医院的一位女专家，她在20世纪80年代末完成了一项“癌症患者情绪反应状况”的研究。在皇家马斯登医院确诊的癌症患者，在入院接受治疗前，首选进行情绪反应状况的调查即接受检测，将患者的情绪反应状况分成4组，最好的是积极乐观组，最差的是悲观绝望组。长期追踪观察所有病例，5年后一个有趣的现象出现了，当年测试为积极乐观的一组病人，75%都活过了5年；而当年测试为悲观绝望的一组病人，却只有25%活过了5年。结果说明：

癌症患者的不同情绪反应状况对预后影响极大。

中国抗癌协会曾对 106 名抗癌明星做过详细的调查，想从中寻找其共性的因素，以便指导今后的癌症治疗。结果发现共性的因素有三点：①、他们都接受过完整的正规治疗；②、他们都是具有乐观的精神；③、他们都具有一个良好的小环境，如家庭和睦，领导、同事都非常关心等等。可见，心理因素良好与否对癌症病人治疗、康复和预后有着重要的影响。（摘自《防癌报》第 360 期）

八、放化疗期间要“忌口”吗？

许多患者及家属都提出过饮食宜忌的问题，如有的病人认为，在吃营养丰富的食物时，虽然自己得到了营养，但也使肿瘤细胞长得更快，更容易远处转移，这种说法是没有科学道理的。合理的饮食、充足的营养，可以提高机体对放化疗的耐受，保证放化疗的顺利完成。

一般而言，肿瘤病人的饮食应以遵循“三高一低”的原则，即高热量、高蛋白、高维生素，低脂肪。其次，食谱要多样化，进食要以清淡易消化的食物为主，忌油腻辛辣。同时，饮食上还要因人因病因治疗而不同，适时进行调整。



九、放化疗副反应的饮食药膳调养

(一) 放疗副反应的饮食药膳调养

①鼻咽癌的饮食原则：

1. 石上柏瘦肉经枣汤

组成：石上柏 30~60g，瘦肉 30~60g，红枣数枚。

功效：清热解毒，活血消肿。

制法：用清水 8~9 碗，煎 6 小时剩一碗，每日 1 剂。

2. 栗子糕

组成：生板栗 500g，白糖 250g。

功效：益胃、补肾、止血。

制法：生板栗放锅内加水煮半小时，待冷，剥去皮，放在碗内再蒸半小时，趁热放在铝盆内，加入白糖，用勺压拌均匀成泥。以塑料瓶盖或啤酒盖为模，把栗泥填压成饼状，摆在盘内即可。可连续服用。

3. 桑菊枸杞饮

组成：桑叶、菊花、枸杞子各 9g，决明子 6g。

功效：清肝、泻火、明目。

制法：水煎代茶饮。

面色暗晦，四肢无力，肢冷畏寒，腰酸骨痛等，可选用。

②食管癌的饮食原则：

1.牛奶韭菜汁

组成：韭菜汁60g、牛奶20g、生姜汁15g、鲜竹沥30g、童便60g。

功效：补益肝肾，行瘀散滞。

制法：以生韭菜叶洗净、切碎捣汁。将上述5种汁液混合，为一日量，频频温服。

2.蒜鲫鱼

组成：大活鲫鱼1尾，大蒜适量。

功效：解毒消肿，补虚。

制法：将鲫鱼去肠留鳞，大蒜切细，填入鱼腹，纸包泥封，晒干炭火存性，研成细末。每服3g，米汤送下，日服2~3次。

3.鸡蛋三七汤

组成：鸡蛋1个，三开末3g，藕汁适量，陈酒少许。

功效：止血活血，消肿止痛。

制法：鸡蛋打破于一小碗中，和三开末、藕汁（1小杯）、陈酒、隔汤炖熟食之。



◎肠癌的饮食原则：

1.藕汁三七蛋

组成：三七粉 3g，鸡蛋 1 个，藕汁适量。

功效：活血、凉血、止血。

制法：将三七粉与藕汁调匀，装入鸡蛋内，湿纸封口，蒸熟食之，日服 2 次。

2.木香黄连炖大肠

组成：木香 10g，黄连 5g，肥猪大肠 1 尺。

功效：清热、和胃、行气、止痛。

制法：将木香、黄连研末装入洗净的大肠内，两头扎紧，炖肠至烂，去药饮汤食肠。

3.荷蒂汤

组成：鲜荷蒂（即荷叶中心部分、去茎）5 个，冰糖少许。

功效：清热凉血、止血。

制法：将鲜荷蒂洗净、剪碎，加水适量，煎煮 1 小时，取汤，加冰糖。温饮，每日 2~3 次。如无鲜荷蒂，则干荷蒂亦可，用量减半。



(二) 化疗副反应的饮食药膳调养

化学药物治疗癌症是肿瘤内科治疗的主要手段，它不同于手术、放疗等局部治疗，是以全身治疗为目的。其副反应主要为：全身反应、消化道反应、骨髓抑制等。化疗的病人饮食应清淡、富营养、易消化，可进食少渣半流质或少渣软饭等。忌油腻、难消化的食品，胃口差的病人可以少食多餐。为防止骨髓抑制引起的白细胞下降，要注意增加营养，多食血肉有情之品，如鸡、鸭、鱼、肉等。宜煮、炖、蒸等方法烹制，能撇掉油的尽量撇掉。还可以选择含铁较多的食品如动物的肝脏（鸡、鸭、猪、牛、羊的肝脏）、腰子、心脏、瘦肉、蛋黄。蔬菜中以菠菜、芹菜、蕃茄为宜。水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、菠萝、杨梅、橙子、橘子、柚子和无花果为佳。还可以选用炖乌鸡、花生等补血。

1. 百合猪肝羹

组成：猪肝 60g，百合 20~50g。

功效：健脾补血，养心安神。

制法：将猪肝洗净切片，与百合共煮作羹，即可食用。

2. 猪肝枸杞汤

组成：鲜猪肝片 200g，枸杞子 20g（或鲜枸杞叶 80g）。

功效：滋补肝肾、明目。

制法：共煮汤至猪肝熟透，食猪肝、枸杞子（或枸杞叶），饮汤。

3. 苡米银耳汤

组成：苡米 30g，银耳 5g，大米 100g。

功效：养阴健脾。

制法：银耳泡软洗净待苡米粥九成熟时加入共煮熟，调味食之。

4. 归参炖母鸡

组成：光母鸡 1 只，当归、党参各 15g，葱、姜、黄酒、食盐少许。

功效：益气养血补虚。

制法：将当归、党参装入母鸡腹内，加入葱、姜、黄酒、食盐少许，加水文火煨炖，熟烂即可。

5. 阿胶粥

组成：阿胶珠 10g，糯米 100g。

功效：补血生血。

制法：糯米粥熬至九成熟时加入阿胶珠，至粥熟食之。

6. 归参鳝鱼羹

组成：鳝鱼丝 500g，当归、党参各 15g。

功效：补气养血。

制法：将药用纱布包扎上，与鳝干丝加水适量煎煮，1 小时后捞出药包，再加盐和葱、姜调料，分次佐餐食用，喝汤吃鱼。

7.枣心汤

组成：猪心一个，大枣10枚。

功效：补心养血，健脾安神。

制法：猪心切开洗净并切成与枣大小的块，同枣加适量水共炖至猪心软烂，加油盐可食。

8.三七汽锅鸡

组成：三七5~10g，童子鸡1只（约500g左右），胡椒2g。

功效：补益精血，活血通络。

制法：先将三七捣为末，与胡椒、童子鸡（去内脏、洗净）共入陶制汽锅中，置入砂锅上蒸煮。待鸡熟后加盐少许，食用。

9.枣糯山药粥

组成：糯米200g，红枣10枚，鲜山药100g或山药饮片70g。

功效：健脾和胃补虚

制法：洗净共置锅中加入适量水共熬成粥，调味食之。

10.首乌蛋

组成：何首乌100g，鸡蛋2个。

功效：补肝肾，益精血。

制法：何首乌同鸡蛋加水煮。蛋熟后去壳，再煮片刻。吃蛋喝汤，每日1次。