# **肿瘤患者的必备知识—肿瘤放疗的饮食注意**

[日本就医网](http://mp.sohu.com/profile?xpt=cHBhZzY1ODkwM2JmY2Y4N0Bzb2h1LmNvbQ==" \t "http://mt.sohu.com/20170223/_blank)2017-02-23 11:29:31阅读(55)[评论(0)](http://pinglun.sohu.com/s481499869.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//mt.sohu.com/20170223/_blank)

声明：本文由入驻搜狐公众平台的作者撰写，除搜狐官方账号外，观点仅代表作者本人，不代表搜狐立场。[举报](http://quan.sohu.com/q/545c9b6bf6c43b5569fe64a2%22%20%5Ct%20%22http%3A//mt.sohu.com/20170223/_blank)

　　肿瘤的放射线治疗和外科手术治疗、化疗药物治疗一起被称为癌症的3大标准治疗法。放射线用于肿瘤的治疗已经走过一百多年的历程。放疗和手术治疗一样，属于局部治疗。放疗不造成伤口，患者治疗后能保持较好的生活质量。随着医学的进步，现在最新的质子重粒子放疗技术，与传统的放疗技术相比，对肿瘤周围正常细胞的损伤更小，治疗效果更好。

　　****一、关于放疗****

　　放疗几乎可以治疗所有的肿瘤性疾病。无论上皮性肿瘤，非上皮性骨肉瘤、肌肉脂肪瘤，还是白血病、恶行淋巴肿、骨髓瘤等都可以治疗。虽然放疗也有一定副作用，但是衡量治疗效果与预后，很多患者都会接受放疗。

　　放疗的副作用包括脱发、白细胞减少、呕吐、全身倦怠、体腔内膜炎症等，根据放射线的性质和照射部位不同，副作用程度不一，也有几乎没有副作用的。放射线照射到正常细胞，正常细胞分裂障碍，就会产生副作用。所以，治疗前需要调整好身体状况，一是为了抵御射线的照射，二是期待更好的治疗效果。有部分患者会因为病症的精神压力、病灶的部位影响食欲和进食，我们可以调整食物，以期保持机体的营养充足。



　　****二、放疗的分类****

　　放射线治疗，根据目的不同有几个分类：根治照射、预防照射、术前术后照射、缓和照射。

　　****①.根治照射****

　　根治照射针对无远处转移的癌症，主要治疗对象是头颈部肿瘤、食道癌、肺癌、前列腺癌、子宫癌、淋巴瘤等。另外，还有化疗可以同时结合根治照射。

　　****②.预防照射****

　　预防照射是指外科手术或化疗治愈后，虽然肿瘤消失了，为了预防肿瘤复发进行的照射。有的需要同手术和化疗联用，或者在手术前后进行放疗，都是为了获得更好的治疗效果。

　　****③.缓和照射****

　　三期以后的进展性肿瘤很难根治，为了缓和肿瘤给患者带来的痛苦，可以进行缓和性的照射。缓和照射多用于缓和转移肿瘤的症状，如骨转移的疼痛、脑转移的头痛、呕吐、麻痹症状，也用于转移到肺部、肝脏和淋巴结的癌症。侵润性肿瘤压迫正常组织时，如吞咽困难、血液流动障碍、神经障碍等也可以采用缓和照射的办法。

　　****三、放疗前饮食要点****

　　1.均衡饮食，补给营养。一般来说，放疗前没有饮食禁忌（医生特别指明与药物可能发生冲突的食物除外），注意每餐补充富含碳水化合物的主食，富含蛋白质的肉类和蛋类、油脂，以及富含微量元素的蔬菜。

　　2.保证进食量。如果进食量受到病症的影响，每餐不能补充充分的营养，就采用少食多餐的进食方式来弥补。

　　3.咀嚼或者吞咽困难的患者，可以改变食物的形态，进食细小、柔软的食物，煮菜等。

　　4.注意体重的增减。放疗需要事先定位，以准确照射病灶。当患者体型发生变化时，会影响治疗的效果。如果体重有增减，请务必在下一次治疗前与主治医生联系。

　　****四、体型的维持****

　　放疗开始前，都要做放疗计划，以事先准确定位照射部位。先让患者躺在治疗仪器上勾勒平面照射范围，拍照后确定癌组织与正常组织，勾勒立体定位图，再根据个体的线量分布计算照射量。准确定位可以获得更好的照射效果，并使副作用最小化。

　　如果制定照射计划时和实际照射时体重体型发生变化，照射会发生误差。食物摄取量的变化，过度的运动都有可能改变体重。

　　****五、进食量减少时的对策****

　　头颈部癌、舌癌、口腔癌、食道癌等都可能影响吞咽和食物量的摄取。食量减少后，会影响营养状态和体重体型。

　　****1.咀嚼困难时****

　　选择柔软食物，切碎食物。食用肉丸、鸡蛋、豆腐等。做饭时多下功夫，肉类可以用刀背将纤维压断、去皮、加姜汁使其变柔软。用高压锅，多用蒸煮的烹饪方法。使用其他调料，使食物本身具有粘性。

　　****2.吞咽困难时****

　　使用煮的办法、选择光滑易吞咽的食品；适量增加食物的水分，可以用淀粉等包裹食物。

　　****3.食道阻碍时****

　　选用柔软的食材，如鸡蛋、豆腐、易煮的蔬菜；少量缓慢碎食；进食非常困难时使用营养品。

　　****六、治疗前的肠道环境****

　　肠道内除了有益生菌，还有数百种有害菌，总量估计有100兆个。菌群失去平衡时，就会发生便秘、痢疾，免疫机能低下引起感染。

　　接受治疗前的患者，因为精神压力，肠道内有益菌减少。除了要预防细菌感染注意卫生，还要考虑积极进食益生菌，以保持肠道平衡状态，稳定抵抗力。

　　益生菌是肠道内有益的微生物。益生菌和乳酸菌可以在有活性的状态下抵达肠道，发挥它们的作用。在医疗界，为了保持肠道正常的微生态环境，经常用到这些有益菌