

肿瘤患者需要生理的营养，更需要心理的营养

肿瘤是一种高代谢高消耗的疾病，肿瘤患者往往容易发生营养不良的问题，同时也伴随着心理问题。而心理治疗是营养治疗的必要前提，所以，在关注肿瘤患者饮食的同时，更需要关注他们心理的营养。

学会接受肿瘤

有一位病人因为看到了诊断证明而难以接受，我说，其实肿瘤并不可怕，你要学会接受肿瘤，把肿瘤当成一个慢性病。樊代明院士说，“人生而带癌”，的确，我们正常人都有癌基因，原癌基因和抑癌基因，保持身体的内平衡，接受任何治疗都是为了保持平衡，减少复发的几率。糖尿病也一样，代谢出了问题，也是要好好维持血糖稳定，如果血糖控制不好，导致并发症也是要命的，我们一个邻居就是前车之鉴。

曾在我们营养门诊遇到一个 87 年就诊断为结肠肿瘤，当时做了手术治疗，直到去年才复发来做进一步治疗。所以要学会接受肿瘤，把肿瘤当成一种慢性代谢性疾病，带瘤生存，生命才会有奇迹。

肿瘤像弹簧，你强它就弱，你弱它就强

我们营养会诊经常会遇到很多因为抗肿瘤治疗而恶心呕吐的肿瘤病人，不想吃东西，甚至厌食，精神萎靡不振，我常给病人说，“肿瘤像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。”无论如何你也要吃一些，只有你身体好了，治疗效果才好。如果实在不能吃，就喝营养液，把营养液当饭吃，就算吐了也要再接着喝，少量多次。

记得在干疗科会诊，有个来自黑龙江的 80 岁老奶奶，拒绝进食多日，已经瘦得皮包骨头了，她问我，“医生，我还能活多久？”，我说“你能活多久，不是我说了算，而是你自己说了算。你只要好好吃东西，营养状况好了，身体养好了，才有活下去的资本。”

前不久，去放疗科会诊了一个鼻咽部肿瘤的病人，很乐观，我们常规做完营养评估后，听他讲了一会儿，他笑着和我们说，“他说看着其他床位的人都走了，只剩下他了，感觉自己又多活了三年。”有时候真的要坚强一点，他经常鼓励自己，有时候吐完血又继续吃饭，他说“自己不坚强，谁都没办法。”

适合你的饮食才是最好的

前几天，门诊来了一位中年女性患者，肺恶性肿瘤术后十年，因为个人信仰的原因，常素食，经常被各种亲戚困扰，要吃肉，逼着吃肉，然后来营养门诊就诊，我做了详细的饮食调查和人体成分测试，饮食上除了不吃肉，豆腐、鸡蛋还是吃的，并且有运动的习惯，所以人体成分显示肌肉很好，体型匀称，进一步了解后，她说只要一吃肉就会有腹泻情况，于是，我就对她说“适合你的才是最好的，而不是别人觉得有营养的东西就一定适合你。”她瞬间豁然开朗，多年的困扰一下就解开了。

我们主任经常会给一些病人建议说，先喝点菜汤，最好加点油盐，以前我不太理解，自从用了之后才发现，对于长时间禁饮禁食的患者，并不适合立即就给予肠内营养，就适合先喝一些菜汤。记得有个住在结直肠科的老干部，不全性肠梗阻禁食多日，经营养治疗 NST 团队会诊后，调整了营养方案，并嘱咐可适当喝一些菜汤，第二天查房，精神状态就明显好了太多，临床上见过太多这样类似

的病人。所以，适合才是最重要的。

有时候病人经常问，“何医生，能不能吃点辣椒？”“能不能吃点酸菜？吃什么都没味道”等等问题，我说根据你现在的状况，没有绝对禁忌不能吃的东西，都可以适当吃一些的，辣椒可以选择甜椒类，或许她配点酸菜可能还会多吃一点饭，患者从心理上就更容易接受你的营养指导，何乐而不为呢？记得去年，在结直肠外科做的一个加速康复外科病人，印象很深，别人觉得难喝的营养液，他觉得很好喝，因为他从心底里接受我们这个营养团队，接受我们的营养建议，他说，“奶茶和营养液，我会选择营养液”。

所以，对于肿瘤患者来说，营养治疗的同时，更需要我们去关注他们的心理。在肿瘤医院工作的一年里，和上千名肿瘤患者打交道，我深深的体会到特鲁多医生的这句话——有时去治愈；常常去帮助；总是去抚慰。最后，希望每一位肿瘤患者，珍爱自己的生命，坚强勇敢地生活，才能拥有别样的风景。

云南省肿瘤医院（昆明医科大学第三附属医院）临床营养科 营养师 何道强

2022年4月28日