

肿瘤患者遇上便秘别硬扛

早重视早调理，才能『肠』通无阻



焦守广 通讯员 赵梅 济南报道

多种因素诱发

轻度便秘会引发腹胀、腹痛、排便费力等不适，直接影响患者正常进食与夜间休息，导致身体营养摄入不足、精神状态变差；严重时则可能出现粪便嵌塞、肠梗阻等急症，不仅让患者承受剧烈痛苦，还会直接打乱既定的肿瘤治疗节奏，甚至被迫中断治疗。与此同时，长期排便不畅，还会不断加重患者的焦虑、低落等负面情绪。

数据显示，全球范围内有30%~90%的肿瘤患者会在治疗及康复期间出现不同程度的便秘症状，其中晚期癌症患者的便秘发生率更是高达90%。

肿瘤患者便秘并非单一因素导致。一方面，肿瘤本身可能压迫肠道，或化疗、止痛等药物损伤肠道神经与蠕动功能；另一方面，患者长期卧床、活动量大幅减少、饮食结构不均衡、精神情绪焦虑紧张等，都会共同诱发或加重便秘。

无论何种成因，便秘都应做到早识别、早重视、早调理，及时让肠道恢复正常蠕动。

帮肠道“动起来”

对于肿瘤患者而言，安全、温和、易坚持的居家调理，是改善和预防便秘的基础手段，从饮食、运动、排便习惯、情绪管理四个方面入手，即可有效帮助肠道“动起来”。

“饮食调理是肠道动力的核心支撑，关键在于充足补水与合理搭配膳食纤维。”吴作婷介绍，患者每日应保证1500—2000ml温水摄入，坚持小口慢饮，避免等到口渴才大量补水，晨起空腹饮用一杯温水，可直接刺激结肠蠕动，唤醒肠道。同时适量增加易消化的高纤维食物，如菠菜、西蓝花等蔬菜，火龙果、西梅等水果，以及燕麦、糙米、玉米等粗粮，注意循序渐进添加，防止一次性摄入过多引发腹胀。

日常饮食以清淡为主，减少油炸、辛辣、生冷食物对肠道的刺激，同时保证鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等优质蛋白摄入，兼顾营养支持与肠道消化负担。

适度运动能有效打破长期卧床、久坐不动带来的肠道停滞。能下床活动的患者，可每日慢走10—20分钟，饭后半小时避免久坐，在家中缓慢踱步或做简单拉伸即可；长期卧床的患者，可在家人协助下定时翻身、活动四肢，也可自行以肚脐为中心，顺时针轻柔按摩腹部，每次5—10分钟，每日2—3次，通过外力辅助促进肠道蠕动。

规范排便习惯有助于建立肠道生物钟，减少便秘发生。建议患者选择晨起或饭后半小时尝试排便。排便时应保持放松，不玩手机、不看报纸，集中注意力，如厕时间控制在5—10分钟内。最重要的是，有便意时务必及时如厕，长期强忍便意会降低肠道敏感度，进而加重便秘。

切勿盲目用药

吴作婷表示，肿瘤患者便秘成因复杂，个体体质与治疗方案的差异较大，盲目使用泻药可能导致剧烈腹泻、电解质紊乱、肠道功能紊乱等问题，影响抗肿瘤治疗。专业医生会根据患者便秘类型、严重程度，结合肿瘤治疗方案，选择温和、安全的通便药物，制定个性化干预方案。

临床中，四类肿瘤患者属于便秘高危人群，需提前做好肠道管理与监测：

1. 使用阿片类镇痛药的癌痛患者，这类药物会直接减缓肠道蠕动，需从用药起始就做好预防。
2. 晚期肿瘤患者身体机能整体下降，并发症多，便秘发生率极高，建议至少每3天评估一次排便情况。
3. 老年肿瘤患者本身肠道功能退化，叠加肿瘤与治疗影响，更易出现严重便秘，需重点关注饮食与活动。
4. 接受化疗、盆腔放疗的患者，治疗易损伤肠道神经与黏膜，导致蠕动障碍，治疗期间就应提前开展肠道养护。

减肥，不是和身体对着干

盲目节食不可取，“吃对”比“少吃”有效

记者 张晓丽 济南报道
通讯员 王玉民 刘欣怡

如今肥胖已成为全球都关注的健康问题，可减重路上的伪科学、错误说法满天飞，很多人试了无数方法，最后都以失败收场。大家总觉得是自己意志力不够，其实往往是用错了方法。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者专访树兰(济南)医院普通外科欧阳军医生，给大家分享有科学依据的减重方法。

先搞清热量消耗在哪儿

想成功减重，首先得明白身体最基本的运转规律：体重是涨还是降，核心看能量摄入和能量消耗的差值，简单说，就是吃进去的热量和身体消耗的热量谁多谁少。

我们每天消耗的热量，主要分三部分。基础代谢是身体最基础的能量消耗，占比60%—75%，就算躺着不动，心脏跳动、正常呼吸、维持体温，都要靠它。基础代谢高低，主要看身体里肌肉、骨骼、器官的含量，肌肉越多的人，躺着都会比别人消耗更多热量。

吃饭本身也会消耗热量，用来消化、吸收食物，这部分占10%左右。不同食物消耗热量差别很大，吃蛋白质消耗的热量最多，达到20%—30%；碳水化合物次之，占5%—10%；脂肪最少，不到3%。

身体活动消耗的热量占15%—30%，包括跑步、健身这类主动运动，也包含走路、做家务、上下班走动等日常活动。

科学减重，做好三件事

体内藏“沉默炎症”？

疲劳发胖、代谢紊乱皆因它

记者 郭蕊 济南报道

明明没有明显病痛，却总觉得疲惫不堪、代谢变慢，体重还反复上涨？不少人被这类亚健康问题困扰，却始终找不到根源。山东大学附属生殖医院临床营养科营养师王倩指出，这些不适的幕后推手，很可能是潜伏在体内的慢性炎症。

慢性炎症是“沉默杀手”

很多人对炎症的印象，还停留在受伤红肿、感冒发炎等急性表现上，殊不知炎症本身是人体应对组织损伤的正常防御反应。王倩介绍，当身体遭遇创伤、感染、有害物质刺激或缺血性损伤时，启动的受控炎症反应其实是有益的，它能激发免疫应答，抵御病毒、细菌入侵，同时修复受损组织，是守护身体的重要防线。

不过，当炎症长期无法消退，或是被频繁异常激活，就会转变为慢性炎症，成为多种疾病的诱因。临床中，类风湿性关节炎、炎症性肠病、慢性阻塞性肺病、哮喘等疾病，都与慢性炎症密切相关，同时它还会大幅提升高血压、高血糖、血脂代谢紊乱的发病风险，悄悄蚕食身体健康。

肥胖会被慢性炎症“加速”

慢性炎症与体重、代谢疾病的关联十分紧密，其中肥胖和多囊卵巢综合征受影响尤为明显。王倩解释，长期摄入高热量、高糖食物，会降低胰岛素敏感性，导致代谢效率下降，脂肪大量堆积。原本起到支撑、保护脏器作用的内脏脂肪，一旦过量就会从“脂肪储存库”变成“炎症生产地”，让身

体长期处于炎症状态，进而加重胰岛素抵抗、高胆固醇等代谢异常，形成“越胖越发炎，越发炎越胖”的恶性循环。

对于育龄女性高发的多囊卵巢综合征，慢性炎症更是病情恶化的“加速器”。身体为了降糖会分泌更多胰岛素，高胰岛素又会刺激卵巢分泌雄激素，阻碍卵泡发育，最终形成恶性循环，让病症愈发顽固。

如何赶走体内的沉默炎症？从饮食、运动、作息等日常细节入手，就能有效降低炎症水平。王倩给出了一套贴合日常的抗炎方案，简单易坚持。

饮食是抗炎的核心。抗炎饮食上，主食优先选择糙米、燕麦、玉米、鹰嘴豆等全谷物；蔬菜多吃深绿叶菜、西蓝花、甘蓝等十字花科蔬菜；水果选草莓、蓝莓、苹果等低GI品类；蛋白质以深海鱼、豆类、鸡蛋、坚果为主，烹调用橄榄油、亚麻籽油，调味多用姜黄、生姜、大蒜等天然抗炎香料，每日饮水量保持1500—1700ml。同时要避开含精制糖、反式脂肪的奶茶、蛋糕、起酥面包，减少白米饭、白馒头等精制碳水摄入，少吃烟熏肉、咸菜等加工食品，这类食物会破坏肠道屏障，引发肠源性炎症。

体重管理和运动也必不可少，肥胖会扰乱荷尔蒙与免疫系统，加剧炎症，建议每天进行30—40分钟有氧运动。保持乐观心态、规律睡眠，能有效减缓炎症因子积累。同时要坚决戒除吸烟、酗酒等不良习惯。

王倩提醒，抗炎是一场长期的健康坚持，不必追求一蹴而就。从少吃一块蛋糕、多吃一份新鲜蔬果开始，逐步养成健康的生活方式，就能慢慢清除体内的沉默炎症。

饮食作息科学调整

如何赶走体内的沉默炎症？从饮食、运动、作息等日常细节入手，就能有效降低炎症水平。王倩给出了一套贴合日常的抗炎方案，简单易坚持。

饮食是抗炎的核心。抗炎饮食上，主食优先选择糙米、燕麦、玉米、鹰嘴豆等全谷物；蔬菜多吃深绿叶菜、西蓝花、甘蓝等十字花科蔬菜；水果选草莓、蓝莓、苹果等低GI品类；蛋白质以深海鱼、豆类、鸡蛋、坚果为主，烹调用橄榄油、亚麻籽油，调味多用姜黄、生姜、大蒜等天然抗炎香料，每日饮水量保持1500—1700ml。同时要避开含精制糖、反式脂肪的奶茶、蛋糕、起酥面包，减少白米饭、白馒头等精制碳水摄入，少吃烟熏肉、咸菜等加工食品，这类食物会破坏肠道屏障，引发肠源性炎症。

体重管理和运动也必不可少，肥胖会扰乱荷尔蒙与免疫系统，加剧炎症，建议每天进行30—40分钟有氧运动。保持乐观心态、规律睡眠，能有效减缓炎症因子积累。同时要坚决戒除吸烟、酗酒等不良习惯。

王倩提醒，抗炎是一场长期的健康坚持，不必追求一蹴而就。从少吃一块蛋糕、多吃一份新鲜蔬果开始，逐步养成健康的生活方式，就能慢慢清除体内的沉默炎症。