

癌症患者的健康小贴士

王佳

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院

Hi！大家好我是您身体健康管理小精灵，当身体不舒服时，大家通常都会去医院诊治，看着穿着白大褂的医生大家会不会心率加快、血压升高呢？哈哈，这是您紧张引起的。我们去医院就诊时要放松心情，目前科技在进步，医院环境也很人文化，请您不要害怕哦！

人们的身体就像城堡一样，城堡内外有将军也有士兵来守护我们的健康，您的身体大概由 40 万~60 万亿个细胞组成，其中就有一种细胞如同士兵一样——它就是您身体里面的免疫细胞，俗称“白细胞”。一个成年人体内每天都会有数以亿计的免疫细胞在骨髓中生成。那么好，大家就会想：哦哦——原来免疫细胞在骨髓中生成啊，以后我要多吃我们的东北酱骨头了，那里面可是有骨髓哦。小精灵在这里告诉大家，食品只提供给大家能量和营养的，而不代表它是药品哦，嘻嘻，别弄错了。



人体内每天生成的免疫细胞汇入 2 万亿免疫细胞大军中，随时进攻吞噬浸入体内的细菌和病毒，这时士兵们（免疫细胞）如果发现了细菌和病毒那么您的身体就是“战场”，第 N 次身体内部“大战”即将打响，在“打仗”的过程中会产生抗体。这个时候将军打了胜仗要奖励三军将士，将士们纷纷站了出来，第一个站出来的是自然杀伤细胞也就是 NK 细胞，第二个站出来的是巨噬细胞，第三个站出来的是粒细胞，将士们在血液和组织中不仅可以抵挡住细菌、病毒、寄生虫

等入侵我们的城堡，还可以及时清除老化细胞、病变细胞。这么能干的将士们、大将军当然要奖励了，但是小精灵想说的是我们生活的环境改变了，抽烟、喝酒、熬夜的人群越来越多，我们的身体也发生着变化，将士们更新的能力不断减弱，甚至会凋亡或死去。哦哦哦，说到这里，小精灵想呼吁大家，像汽车需要保养一样，身体这个庞大的城堡也是这样的，不然有侵略者进攻的时候，再强大的军队也会失败呀！由于人们的不良习惯和环境影响，身体这个大城堡发出信号，紧急求救、紧急求救……这个时候回到了最初提到的“白大褂”通过好多好多检查，可能会发现大城堡的零件还是出现了问题——癌症（cancer）。

人们经常谈癌色变、心想完了完了，生活失去了阳光，在这里小精灵告诉你，不要害怕，我们可以应对，良好的心态可以战胜它，相信我们的大将军带着士兵还有外援力量吧。

那么我们怎么样去修复身体城堡呢？

1. 要保证充足的睡眠

经过调研很多病人存在失眠、多梦、入睡困难、睡眠时间短等现象。第一 12:00 以后不要饮用浓茶哦；第二 20:00 以后不要情绪激动，例如看感伤的电影或者是特别精彩的足球比赛等；第三准备入睡的前一个小时不要看手机，因为卧室关灯时，手机的光亮刺眼，会影响我们大脑的睡眠系统；第四睡前适当做瑜伽运动进行拉伸放松，听轻音乐，让一天的疲惫、紧张情绪放松下来；第五打造舒适的睡眠环境，例如关闭窗帘、穿舒适的睡衣等；第六睡前少喝温开水，不要大量喝水或者牛奶，避免起夜。

2. 要保证充足的营养

营养对患者是至关重要的，良好的营养状态对治疗的恢复是有很大帮助的。营养来源于吃饭，我们怎么吃可以加强营养呢？第一人体的大城堡每天都需要很多的蛋白质才能更好地运转起来，那么我们吃什么可以获得蛋白质呢？牛奶、鸡蛋、肉、鱼、虾、豆等。那么有了丰富的蛋白质以后，我们还需要能量供给，大城堡才会有力量，那么赋予能量的食物有哪些呢？米、面、油、水果和新鲜蔬菜等。大家会很好奇地问，这不就是日常饮食吗？日常饮食每日三餐，吃得均衡不偏食，不吃油炸、熏酱、过咸、过辣、过烫的食物，注意饮食营养搭配，少吃勤吃，在营养获取中患者一定会有很好的状态。

3. 要适当运动

关于运动也是有很多方法的，大家要找到合适自己的运动方式，别把注意力都放在疾病上。有自己的爱好是非常关键的，对抗疾病的最好方式就是每天都有一个好心情。那么适当运动应该怎么做呢？第一可以饭后散步半小时；第二可以打太极拳或者做一做基础瑜伽进行拉伸；第三在身体允许的情况下，可以进行慢跑，但是心率要控制在每分钟 100 次以内为好哦。

4. 预防感染

想要告诉您，虽然奥密克戎时代已经过去，但是我们还是要注意病毒感染的发生，大城堡里面的将军和士兵在休息的时候，身体的免疫力很低很低，这个时候如果没有防护好就容易发生疾病哦。所以我们要这样做，第一饭前饭后要洗手；第二随身携带消毒液；第三在公共场合，要佩戴好口罩，不要随意摘下口罩；第四要勤通风，保持衣物清洁。

5. 增强自理能力及自我保护意识

合理安排日常生活，注意休息，避免过度疲劳，不吸烟、少饮酒，讲究卫生。减少与有感染人群的接触，外出时注意防寒保暖。请记住身体出现不舒服时不要慌张，我们体内的千军万马可以阻挡，但是去正规的医院就诊也是必要的，要做到早发现、早治疗、早康复。日常我们对身体这座大城堡也要倍加爱护哦，不要熬夜、吸烟、过度饮酒，要保证优质睡眠，规律饮食，注意好饮食的营养搭配哦。

（本文图片来源于网络）