

2月4日是世界癌症日。数据显示，我国肠癌发病率和发病年龄目前正呈现“双上升”趋势。专家指出，肠癌病人术后康复与营养息息相关——

肠癌患者术后康复要吃对

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

过完66岁生日没几天，屠先生觉得自己总是控制不住大便次数，最尴尬的是，时不时还有液体从肛门流出。去医院检查才发现，罪魁祸首竟然是直肠癌。

作为常见的消化道恶性肿瘤之一，结肠直肠癌是一种与饮食习惯有密切关系的疾病。中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科教授黄睿介绍，在所有肿瘤中，结直肠癌的发病率排名第三，死亡率排名第二。

“不仅如此，对结直肠癌患者来说，即便手术成功，也不等于万事大吉。结直肠癌患者的康复离不开科学、合理的饮食助力与加持，甚至可以说，吃得好不好、对不对，直接波及到结直肠癌患者术后康复效果和今后的正常生活。”黄睿说。

术后饮食要适量适度

对任何处于疾病康复期的病人来说，保

证充足而全面的营养都是非常重要的。但结直肠癌患者术后因病情所限，饮食必须适量适度。在许可范围内，尽可能少食且保证食物种类多样化。

黄睿说，结直肠癌患者术后恢复阶段不能进食辛辣、油腻、生冷、过热、粗硬的食物，同时要禁烟酒，避免暴饮暴食；日常需要多摄取低脂低胆固醇的优质蛋白，如鱼肉等；过渡到普通饮食后，可适当吃些富含纤维素的蔬菜和水果。

从流食过渡到半流食再到普通饮食，大约需要3—6个月。但老年患者因消化系统逐渐老化，饮食过渡时间需相应延长，不可操之过急。

黄睿提醒，术后应时刻关注体重变化，体重轻微下降属于正常现象，经过营养补充后，体重会逐渐回升。但如果恢复到普通饮食后，体重仍在持续减轻，需要及时就医。

老年患者可适当补充短肽和营养粉

老年体弱者术后从流食过渡到半流食通常需要较长时间，容易出现营养不良。在此过程中，可适量补充营养粉剂，以短肽、全营养类为最佳，少食多餐，减少营养不良造成的恢复不佳等问题。

黄睿解释，氨基酸是构成大分子蛋白质的基本组成单位，肽则是由两个及以上的氨基酸组合而成，短肽一般由2—10个氨基酸组成，也叫低聚肽，是介于蛋白质和氨基酸之间的有机化合物。研究表明，摄入人体的蛋白质大部分是以短肽形式吸收的，很小部分以氨基酸的形式吸收。所以短肽被摄入人体后，能被快速吸收。而且在吸收过程中，短肽能保护氨基酸不受破坏，因此，短肽和氨基酸的混合物是人体补充蛋白质的最佳组合。

不仅如此，短肽还能吸附对人体有益的

微量元素，以促进微量元素吸收，并将其带到人体各个细胞、器官、组织，和短肽一起被吸收利用，发挥各自不同的功效，进而改善患者的营养状态，促进患者的术后康复。

“由半流食过渡到普通饮食的阶段，食物以易吸收为最佳，而且患者在此时间段内，饮食接近日常膳食，所以很少有营养不良的情况；若是饮食不规律、胃纳不佳、每日食入量较少，致使体重仍有下降时，可适当补充一些高营养、高蛋白的食品。”黄睿提醒，术后饮食恢复阶段，可以定期检查血常规、生化指标等，及时根据检查指标遵医嘱调整饮食结构。

“结直肠癌发病率和死亡率都较高，因此日常生活中，一定要注意防范。”黄睿说，“预防肠癌一定要‘管住嘴，迈开腿’，这两点至关重要。因为遗传易感基因是改造不了的，但人们可以通过改变不良生活方式对肠癌加以防范。”

「抑郁」不等于抑郁症，二者如何区分

□ 杨师

1月23日，浙江大学胡海岚教授团队在《细胞》杂志发表的一项研究，揭示了社会地位下降导致抑郁症的神经学机制。这一研究成果为抑郁症的干预和治疗奠定了理论基础。

对抑郁症这个名词，很多人都不陌生。然而在现实生活中，很多表现出抑郁状态的人却容易被误认为是抑郁症患者。那么，二者之间有何区别？如何远离抑郁状态或抑郁症的困扰呢？

人格、心理和疾病因素等均可导致抑郁

抑郁状态是指存在抑郁情绪的一种心理状态，这种情绪存在时间一般不超过两周，且症状较轻。抑郁状态与其他不愉快的情绪体验如焦虑、厌倦、敌意、孤独等有时很难区分。而抑郁症是一种心理疾病，除了抑郁持续时间较长，症状通常也较明显，需要心理干预甚至药物治疗。

导致抑郁的因素包括人格特征、心理因素和躯体疾病等。比如，缺乏自信、孤独内向、敏感多虑、容易悲观、情绪低落、对日常生活缺乏兴趣等，严重时还会引起抑郁的发生。

有针对性地调适可以缓解、消除抑郁状态

抑郁状态可以通过调适得到缓解和消除，而抑郁症则需要进行专业的治疗。

比如，针对思维方式导致个人难以应付紧张的生活环境而出现的抑郁状态，就需要提高认知，改变思维方式。针对人格特征所致的抑郁状态，需要克服性格缺陷，主动与外界沟通，走出封闭的心理和社交圈。

针对婚姻问题产生的矛盾和心理冲突导致的抑郁状态，需要夫妻双方采取有效沟通，并进行婚姻调适、接受心理咨询等。另外，冬季光照减少、昼夜长短、万物凋零，是自然界万物闭藏的季节，容易让人产生悲伤、抑郁之感。日照可以增加大脑中神经介质5-羟色胺的合成与分泌，对提高人体的愉快情绪、改善睡眠都非常有好处。多晒太阳，多到户外活动，不仅可以强身健体，还能调节情绪、开阔心胸、舒畅心情。

此外，营养缺乏或摄入过多也可能出现抑郁状态。日常生活中需要平衡膳食。某些药物有可能导致患者出现抑郁状态的不良反应，在服用过程中需要留意观察。譬如罗美木和利血平类降压药物，会破坏神经轴索中的某类物质；可乐定一方面有抗交感神经的作用，另一方面又能引起抑郁状态。这些药物一定要在医生的指导下服用。

患了抑郁症需及时到专科医院就诊治疗

现实生活中，患了抑郁症又该怎么办？

首先要让自己了解抑郁症的有关知识，懂得自己的情绪体验，区别躯体症状和情绪反应。如果怀疑自己患上了抑郁症，一定不要讳疾忌医，要及时到专科医院就诊，采取行为治疗、松弛治疗、自我训练和暗示疗法等进行治疗。必要时，也可以在医生的指导下进行心理疏导、心理治疗，或者使用抗抑郁药物辅助治疗。

另外，音乐疗法对抑郁症患者也有较好的效果。亨德尔的《皇家烟火表演》第四乐章、舒伯特的《圣母颂》、格里格的《婚礼之日》、德沃夏克的《安魂曲》、威尔第的《四季》、西贝柳斯的《第二交响曲》、贝多芬的《第二浪漫曲》，以及门德尔松的《乘着歌声的翅膀》，或者其他任何能够让自己想起那些快乐时光的音乐都是不错的选择。

此外，尝试给所处环境改变色调，在家里或工作单位摆放黄色鲜花或绿色盆景等，都能对缓解抑郁症状起到良好的作用。有强迫型人格障碍的人，中年以后容易发生抑郁症，可以在青少年时期应用脱敏、松弛、移情等疗法，也可以有针对性地选择运动疗法，如打乒乓球、网球、羽毛球，以及参加跨栏、跳高、跳远等运动，帮助培养果断的个性，减少罹患抑郁症的风险。

（作者系北京协和医学院比较医学中心研究员）

过节暴饮暴食，当心胰腺炎找上门

□ 胡献国

春节期间，急诊室接诊的急性胰腺炎患者明显增多。胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病，大多因节日期间暴饮暴食所致。

上腹部剧痛、呕吐是急性胰腺炎的主要表现

胰腺是人的主要消化器官，它分泌的胰液，含有各种各样的酶，可以消化蛋白质、脂肪和碳水化合物。正常情况下，这些酶在胰腺内以不活动的“酶原”形式存在，它是酶的前身，不会消化自身的组织。但暴饮暴食会刺激胰液的大量分泌，使胰管内的压力突然增高，引起胰腺腺泡破裂，这些“酶原”进入到胰腺和它的周围组织时，被组织液激活而变成有消化作用的酶，可以消化自身组织而产生不同程度的胰腺损害和炎症反应。尤其是原来就有胆石症、胆道蛔虫、胆囊炎、胰石等引起胆管不畅因素的人群，暴饮暴食后更易诱发胰腺炎。

典型的急性胰腺炎起病十分突然，多在饱食或酗酒，突然发生剧烈的中上腹部疼痛，阵发性加剧，常放射到左腰、左背或左肩部，还可出现恶心、呕吐，常伴有上腹部压痛。

除了疼痛，多数病人还伴有恶心呕吐，且呕吐后疼痛不缓解。此外，多数病人还伴有明显腹胀，腰部皮肤出现蓝—绿—棕色皮肤斑，脐周皮肤出现蓝色改变等。若出现上述典型病史、症状与体征，且血、尿淀粉酶明显升高，结合影像如X线、B超及CT等检查，多可确诊。



（视觉中国供图）

重型急性胰腺炎并发症多，常可危及生命

根据急性胰腺炎的临床表现，一般分为轻型和重型二型。

轻型也叫急性水肿型，主要表现为胰腺局限或弥漫性水肿、变硬、表面充血、包膜张力增高。轻型较多见，约占急性胰腺炎全部病例的75%以上，预后较好，经

治疗后病变可在短期内消退。少数病例可转变为重型。

重型也叫急性出血坏死型，主要表现为胰腺高度充血水肿，胰组织结构破坏，有大片出血坏死灶和大量炎细胞浸润。重型急性胰腺炎大多凶险，因胰腺广泛出血坏死，可产生腹胀、肠蠕动消失、全腹胀痛、腹肌紧张等急性腹膜炎症状，甚至出现腹水或休克，若治疗不及时，常可危及生命。

进食要规律，切忌暴饮暴食和油腻食物

预防急性胰腺炎，需要在积极治疗原发病的基础上，做到规律饮食、平衡膳食、加强营养、注意休息并调摄情志。

首先要积极治疗有可能诱发急性胰腺炎的慢性肝胆疾病，如慢性肝炎、胆管炎、肝胆结石和寄生虫病，以及慢性胰腺炎、高脂血症、高钙血症等。服药期间，不要因为过节图“吉利”而自行停药，应在医生或药师指导下停药。

其次，节日期间，进食要有规律，定时定量，并选择易消化的食物，切忌油腻食物和暴饮暴食、酗酒等。

三是要注意休息，调摄情志。避免身体疲劳、情绪激动、紧张等，因为疲劳、情绪激动和紧张，会导致人体抵抗力下降，容易诱发疾病。要适当参加各种社会活动，做到劳逸结合。

需要注意的是，患过急性胰腺炎后，胰腺的分泌功能已有不同程度的损害，尤其是人体对脂肪及蛋白质类食物的消化能力有所降低，更要注意饮食规律。有些患者出院后还可能会出现食欲减退或特征性的脂肪泻。因此，如果在大便中发现脂肪滴，应及时到医院复诊。

另外，由于疾病的消耗及人体消化吸收功能的减退，多数胰腺炎患者出院后会营养不良。因此，饮食除了要有足够的碳水化合物和蛋白质，如豆制品、瘦肉、禽、鱼肉等外，还要包含充足的蔬菜和水果，以补充维生素和矿物质。

（作者系湖北省第一批知名中医，主任医师）

康养新识 冬季易感冒或与鼻温降低有关

冬天为什么易患流感等呼吸道传染病？近期，美国马萨诸塞州眼耳医院的研究人员在《变态反应与临床免疫学杂志》发表的一项研究揭开了谜底。该项研究表明，通过侵入鼻部引起上呼吸道感染的病毒，虽然会被免疫反应清除，但这种免疫防御作用会随气温的下降而减弱。

该研究小组从准备接受手术的患者和健康志愿者身上采集了3种暴露于鼻腔细胞和组织的常见感冒病毒，其中冠状病毒一种、鼻病毒两种，进行免疫反应的检测。然后将健康志愿者从室温约23℃的室内带到4.4℃的室外度过15分钟，结果显示，鼻腔内的温度下降了约5℃，此时人体免疫反应发生了变化，人体攻击并排除病毒以及抑制感染的物质——细胞外囊泡的释放率降低了近42%，细胞外囊泡的抗病毒效果也因此降低。

上述研究揭示了每年都会出现的感冒和流感的患病率随季节变化的生物学原因，是由于受寒冷刺激和在寒冷环境中，鼻部温度降低，呼吸道免疫力减弱，导致抵抗力下降所致。

玩手机或影响孩子心肺健康

对处在生长发育阶段的儿童来讲，手机的频繁使用会给身心健康带来不利影响。近期，日本神户大学和国立健康与营养研究所的研究小组，在国际《儿童》杂志发表的一项纵向研究显示，过度使用手机可影响儿童心肺功能和健康。

研究小组以平均年龄9.5岁的儿童为研究对象，分别将研究最初和两年后进行的20米穿梭跑测试结果，作为心肺健康的评价指标，分析和研究屏幕时间的不同组成部分如手机使用、电视/视频观看和视频游戏对9—12岁儿童心肺健康的影响。

结果表明，在手机使用上得分高的儿童，在心脏健康变化中被归类为“好”的几率明显降低和减少，而电视/视频观看和视频游戏则对心肺健康的变化没有显著影响。

研究人员认为，根据上述研究结果，限制过度使用手机或是确保儿童心肺功能和健康发育的重要因素。（本文由成都市第二人民医院副主任医师夏晋编译）

晒的是代偿心理，不必为朋友圈伤神

□ 曹大刚

犯的感觉。老师带你一起来解开这个心结吧！

首先，你需要了解一下代偿性心理。生活中，人们往往缺什么，就会更加关注什么，这是一种代偿性心理。晒朋友圈的人，往往也是因为这种代偿性心理，希望通过在朋友圈展示自己所获得的，或者通过对未来预期的展示，得到更多人对自我现状的认可，获得更多的关注。朋友圈的信息带有很强的主观性，有些会让人产生共鸣，有些则会误导个人价值观。

你说别人朋友圈晒的东西你都没有，其实大多数人也不可能全部拥有。我们看别人的朋友圈，除了分享他们喜悦的感受外，其实更应该了解，他们背后经过了怎样的付出和努力。另外，也要学会及时过滤掉一些负面信息。因为你看到的朋友圈只是一个侧面，或许他们也有自己的烦心事，或许你有很多他们不具有的东西。比如，你有温暖的大家庭，有勤劳的父母，有朴实的人格品质等。

其次，我们来谈谈隐私的问题。春节亲朋好友聚会和其他聚会有很多不同的地方。亲朋是有亲情连接或者有血缘关系的人，在他们眼里，你还是当年那个需要呵护的小孩子，他们跟你交往的方式，更多是长辈对晚辈的沟通方式，不设隐私红线。他们所表达的只是关心和期望，想在最短时间内更多地了解你的现状。尤其一些平时走动不多、不太熟悉的亲戚，他们给你的定位还是当年那个不记事的小孩子。

一般来说，聚会的现场往往可能有两种情景：一种是被冷落，坐在角落里无人过问；一种是被密切关注，但可能会被问个不停。二者相比，你会更倾向于哪一种？当然，把自己有些隐私讲给还不太熟悉的人，的确会让人不舒服。

下次遇到这样的情形，不妨用中性语言来回复，如“还好啦”“我还可以”“你猜猜”“这是个秘密”“我还没想好”等，来化解尴尬。还有一种方法，这个时候你也可以转移话题或者借故走开一会儿。

要知道，每个人都有面对一地鸡毛的时刻，你看不到，是因为别人不想让你看到。归根结底，朋友圈里的生活属于别人，现实中的生活才属于我们自己。珍惜身边那些用不同方式爱我们的人，把生活以真实，还生活以本真。

最后，祝愿你在新的一年变得越来越好！

大耳叔叔

案例反思

春节假期，各种信息扑面而来，我们的视觉和思维需要不停地转换，以契合这些场景。有些人把一年的成果采用不同的方式直接地展现或间接地告知。我们在头脑中要及时地把事件先分类再消化。在信息化社会里，有人不知不觉地把自己卷入到人的情景中，并习惯跟他人进行对比，导致过度焦虑，对自己价值产生了怀疑。社会心理学提出的社会比较理论认为，生活中适当的对比有助于提升自己的能力和水平，但要考虑参照的对象，更要注重对自身不同阶段的对比，才会获得更多的幸福感。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



人与自然

