

# 为什么化疗一个周期是21天？化疗可以推迟吗？化疗期间如何进行饮食调理？

化疗，既是一般癌症病人的“必经之路”，也是癌症病人闻之色变的“拦路之虎”，作为一把治疗的“双刃剑”，化疗药物在击杀癌细胞的同时，还可能杀死一部分病人体内的健康细胞，一些较为严重的副作用往往令病人痛苦不堪。

如何通过更精准的给药方案、更温和的给药方式、更创新的给药手段等，帮助患者在治疗的同时减轻副作用、改善预后质量，变得越来越重要。

今天，围绕化疗，我们为广大癌症患者详解一番，希望能提供一些切实有效的帮助。

## 1. 为什么大多数化疗一个周期是 21 天？

简单来说，一般病人注射的化疗药物从第一天开始算起，到第 21 天或 28 天，即第 3-4 周为一个周期。而在这段时间里，不需要每天都注射化疗药，一般是前两周给药，后两周休息。

由于化疗具有双重作用，治疗的同时破坏了患者体内一部分健康的细胞，因此需要一段时间让其调整，使身体的免疫功能得以恢复或重建。而在这期间，医生通常还会给患者安排一些提高免疫功能的药物或营养品。

之所以设定一个周期为 21 天，是根据大多数化疗药物副作用的持续时间、人体免疫系统的恢复时间及肿瘤的倍增时间（指肿瘤的体积范围增大一倍所需要的时间）等来设定的。

21 天，即一个周期以后，患者身体基本恢复，才能进行下一个周期的化疗。

有些患者在进行完几个周期的化疗后，需要暂停一段时间，原因是这类患者体内癌细胞的生长速度过快，超过了正常细胞的更新生长速度，导致产生的副作用过大，因此需要暂停治疗，等待机体彻底恢复，再进行下一个周期的继续治疗。

## 2. 化疗可以推迟吗？如果推迟有什么影响？

治疗须及时，但现实生活中，有些患者难免会因为各种原因导致化疗被迫推迟，这样会有什么影响呢？

如果把化疗比喻成打一场仗，那么这场仗注定是一场“硬仗”，因为化疗药物在击杀癌细胞的同时，癌细胞还在生长，等于是“一边打，一边长”，化疗是在和癌细胞争取时间，看谁先打得过谁，谁先把谁打倒。

化疗药物在每个疗程、每个周期，其实只能消灭一部分的癌细胞，可能第一个疗程治疗结束后，只能消灭50%的癌细胞，第二个疗程继续消灭剩下 30% 的癌细胞，第三个疗程接着消灭剩下 10% 的癌细胞.....

要知道，癌细胞也是非常顽强的，生命力也很旺盛，有些癌细胞在经历了化疗药物的“毒打”后，还有可能再生、增殖，不断恢复斗志、卷土重来。

因此，除非治疗需要，非万不得已情况下，化疗是不能随便暂停的，患者应按照医生的要求，坚持完成所有周期的化疗。不然，这场“硬仗”不仅会打得很辛苦，打赢的几率也会大大降低。

## 3. 化疗期间如何进行饮食调理？

癌症是一种消耗病。

一方面，无论是正常细胞还是癌细胞，都需要营养供给，但癌细胞往往饥不择食，会肆无忌惮地和正常细胞抢夺食物，导致正常细胞“挨饿”；另一方面，化疗副作用很容易导致癌症患者出现恶心、呕吐等症状，导致进食困难，营养跟不上；此外，身体和精神的双重摧残，往往会令患者食欲下降、心情郁闷，营养也难以吸收。

因此，化疗期间许多患者往往会体重骤降、身形消瘦，被消耗地很厉害。

针对营养不良，患者通常需要接受相应的药物治疗，而**如何在化疗期间更好地进行饮食调理，同样非常重要！**

小编总结了以下几点，希望对广大正在接受化疗的癌症患者有所帮助。

### **1. 多摄入高蛋白食物**

高蛋白食物对修复身体组织和白细胞再生很有帮助，患者可以在化疗期间多食用一些鸡蛋、奶制品、豆类食品、瘦肉等。贫血患者还可以多食用一些富含铁的食物，如动物肝、动物血等。

### **2. 多吃蔬菜和水果**

蔬菜和水果富含抗氧化维生素及膳食纤维，有助于减轻化疗反应，改善胃肠功能，患者应多食用。

### **3. 多补充水分**

化疗期间，患者应尽可能地多喝水，以利于体内代谢废物的排出。饮食中也可以增加水分的摄入，如多喝汤、搭配果汁等。

### **4. 注意口腔清洁**

患者每次吃完东西后，要注重清洁口腔，如勤刷牙、勤漱口、适当清理舌苔等，清新的口气有助于减少患者的恶心呕吐感。此外，还可以适当嚼一些无糖口香糖，帮助清新口气。

### **5. 避免闻异味**

患者在治疗期间对气味比较敏感，尤其对一些强烈、刺激性味道，可能引起恶心、呕吐、厌烦感，如厨房油烟，在烹饪时，患者应避免进到厨房，同时及时使用抽油烟机。

### **6. 恶心、呕吐比较严重的患者**

尽量清淡饮食，选择容易消化的食物，如鸡蛋羹、豆腐、面条、酸奶等。同时，避免食用硬质、油腻、辛辣、重盐等食物，因为可能会加重恶心、呕吐。食欲不好的话，可以少量多餐。

### **7. 白细胞计数偏低的患者**

这类患者应格外注意食品卫生，禁食生冷食物，如凉拌菜、蔬菜沙拉、泡菜、生鱼片等，一些熟食一定要彻底加热后再食用。