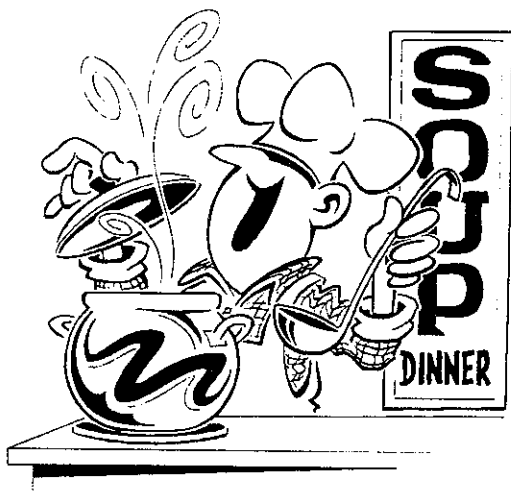


癌症病人如何維持良好的營養狀況

王麗民營養師
孫逸仙治療中心醫院



良好的營養狀況，對身體健康是非常重要的。一個人如果無法正確的攝取食物，是不可能維持身體的健康。所以，良好的營養與飲食不僅提供了身體能量來源，更是我們身體組織進行修補時所不可或缺的。對癌症病人而言，良好的營養更是必要的，因為身體對抗疾病侵襲時，具有營養價值的食物是對抗疾病的最佳工具，所以癌症病人需要比一般健康的人攝取更多的營養。這些額外的營養物質可避免身體虛弱，修補已受傷的組織，以及增加免疫系統能力。

癌症病人常有的營養問題

大部份的癌症病人會因為疾病及治療所造成的副作用而無法攝取足夠的食物，以致無法維持良好的營養狀況。以下是常見的營養問題：

1. 食慾不振：這是癌症病人最常見的營養問題。例如疼痛、噁心、嘔吐、腹瀉、口乾等，均可使癌症病人吃不下東西。

2. 吸收不良：癌症病人因某些原因，使得營養素無法吸收。例如胰臟癌的病人，因為消化液的分泌減少而影響營養素的吸收，以及外科手術所引起腸道問題使得已被吸收的營養素經由腸管溢出。長期的食物攝取量減少，也將導致小腸的吸收功能減退。

3. 身體問題：口腔和頸部腫瘤經放射線治療，會

導致疼痛及吞嚥困難。腹部接受放射線治療或切除部份的胃或腸道均會引起腹瀉、腹部絞痛或吸收不良。

4. 嗅覺和味覺改變：口腔和頸部腫瘤患者因化學治療或放射線治療造成嗅覺味覺的混淆，也會因腫瘤的惡化使得味覺喪失更多。對於某些食物嘗起來味道變苦或變臭，尤其是肉類。所以化學治療和放射線治療後都會造成對某些食物的厭惡，最常見的食物是肉類、蛋類、烤的食物及蕃茄等。這些味覺和嗅覺的改變，最終將導致癌症病人食慾變差，體重下降。

5. 易飽食感：這也是癌症病人常見的問題之一，導致體重下降是無法避免。

癌症病人一般常見的營養問題都會造成癌症病患營養不良，稱為「癌症惡病質」，這是一種飢餓特質。營養不良也造成許多嚴重的副作用。

體重下降和營養不良的危險性

營養不良對癌症病人具有全身性影響，會使得身體變得更加虛弱、免疫能力下降、易於感染，不僅促使體內組織進行分解作用，最終將會導致瘻管形成(兩器官間形成異常的通道或連接，或者是原本不與體表連接的器官經由異常通道而與體表相通)。主要原因是因為腸胃道的漏出、以及外科手術癒合不良。

營養不良也常引起吸收不良的問題，病人有腹部

絞痛、腹脹和腹瀉的現象。最壞的影響是體重極度下降，這種現象在癌症病人身最常見，主要是因病人食慾變差，體重持續下降且易感到疲倦和沮喪，進而造成病人活動量減少及免疫力下降，對於化學治療、放射線治療和手術治療的敏感性降低而導致疾病的惡化。所以癌症病人常因營養狀況不佳，而造成疾病無法醫治。由此可知營養狀況對癌症病人的重要性了。

(一)改善癌症病人營養狀況的計劃：

首先必須竭盡所能來預防營養不良的發生，因一旦體重開始下降就很難再回復。所以，開始計劃維持適當的營養狀況之最佳時機是在於疾病被診斷且著手進行治療時，而不是當體重開始下降時才開始。果體重下降超過一般正常體重的百分之五以上，就必須視為有意義。當體重下降超過百分之十，可當作一種危險訊號。如體重下降百分之十五，進一步導致食慾降低、沮喪、疲勞和逐漸虛弱而限制復原的機會。

(二)克服體重下降原則：

1. 少量多餐以及正餐間補充流質以取代食物攝取來解決易飽之問題。
2. 多攝取高蛋白質、高热量的點心如奶昔、布丁。
3. 增加額外熱量的攝取，例如在烹調食物時添加奶油或肉湯於食物中。
4. 增加額外蛋白質的攝取如強化牛奶、花生醬、起士等。
5. 當味覺喪失時必需儘可能加強食物的香味、質地以及外觀來促進食慾。
6. 用餐前一小時做半小時輕度運動來刺激食慾。
7. 用餐時儘可能保持心情愉快。
8. 事前安排每日菜單準備多種食物以作選擇。

理想進食途徑

營養支持通常開始治療之初，由醫院營養師著手

進行計劃，分析病人所攝取蛋白質、脂肪、及熱量，提供病人本身和家屬正確的營養知識，教導病人如何面對及處理因治療所引起的營養問題。例如：厭食、腹脹、心灼感、便秘、腹瀉、嘔吐、噁心及消化不良、味覺喪失等問題。

維持良好營養狀況是需要靠團隊合作才能完成，並不是單靠營養師或病人及家屬就可完成。它是一種「分工合作」才能使病人接受更積極的治療，增加存活的机会，享受更美好的人生。

腸道營養和靜脈營養

最理想的進食方式是經由嘴咀嚼食物，食物由腸胃道消化吸收提供人體所需營養，這也是最經濟的營養支持方法。當病人因某些因素而導致無法由口完全進食，例如：嘔吐、噁心、腹瀉和口腔喉嚨、食道胃黏膜紅腫以及腸胃道阻塞，均使得病人無法咀嚼和吞嚥食物，而造成病人營養狀況不佳。一旦發生上述原因而導致病人無法正常攝取食物時，必須經由其他方式來獲得充份營養。

(一)腸道營養

腸道營養適用於胃和腸道功能正常的病人這是一種最經濟的營養來源：

- ◎ 腸道營養方法：(1)由口進食(2)管灌
- ◎ 腸道營養方式：(1)經口(2)鼻胃管(3)胃造口、空腸造口
- ◎ 腸道營養配方：種類很必須視病人狀況而定，常見配方有：
 1. 以黃豆為主的一種無乳糖，高纖維的配方口味非常可口。
 2. 一種無乳糖，低纖維配方，適用於乳糖不耐症病人。
 3. 低纖維、無乳糖，具有水解蛋白質和結晶狀氨基酸，適用於消化吸收不良、腸胃發炎的病人。

◎ 腸道營養副作用：

- 《1》嘔吐、噁心：由於喉部刺激。
- 《2》腹瀉：冷的配方或濃縮配方導致。
- 《3》便秘：可能部分或完全腸阻塞引起。

二、靜脈營養

全靜脈營養可提供病人所需的蛋白質、維生素、礦物質和脂肪，適用於無法由口或管灌的病人。

放射線所引起的特殊營養問題

癌症病人因為放射線照射部位的不同，常造成急性或慢性的副作用如口腔黏膜、食道、膀胱和小腸、直腸黏膜的受損。最後可能疤痕組織形成、潰瘍和某些器官損傷，進而影響營養狀況，使得病患無法正常攝取足夠的營養素。

(一) 口腔的問題

放射線照射於口腔和喉部，常導致黏膜炎、口乾、牙齒問題和味覺或喪失味覺等問題。

1. 牙齒問題：口腔或咽喉接受放射線治療前，必須要先評估牙齒狀況。壞掉的牙齒必須先修補或拔掉，如果牙齒必須拔掉，放射線照射需在傷口完全癒合才可進行治療，大約時間是拔牙後兩個禮拜，如此才可避免永久性骨病變。
2. 黏膜炎：頭頸部接受放射線照射後，通常會造成放射性黏膜炎。口腔和喉嚨黏膜發炎時，最好進食軟質食物，避免吃刺激性食物如鹹的食物、含酒精性飲料、抽煙也必須禁止以減少口腔和黏膜刺激。黏膜發炎時，維持良好口腔衛生是首要措施，常常漱口可減少黏膜炎所帶來的不適。
3. 口乾：主要是因為唾液腺接受放射線照射後唾液分泌減少而引起口腔乾燥。
4. 味覺喪失：由於味蕾受到放射線破壞而造成味覺喪失。

(二) 食道方面問題

肺癌、食道癌、和淋巴瘤等放射線照射後，會造成吞嚥時疼痛，此時最好攝取軟質或溫和飲食以減少症狀產生。

(三) 腸道問題(放射線腸炎)

上腹部、骨盆腔接受放射線治療後，常引起腸道問題。最常見的放射性腸炎會造成嘔吐、噁心，甚至腸道蠕動變快、水瀉等現象，最終導致腸道吸收功能變差。處理方法：腹部、骨盆腔接受放射線治療時，最好能同時進食一些低油、低纖維飲食。

※禁忌食物：

1. 全穀類或高麥麩麵包和穀類
2. 堅果類、椰子、豆類
3. 巧克力、咖啡、茶、含酒精性飲料
4. 煙、酒
5. 刺激性調味料
6. 粗硬的蔬菜
7. 烤的、高脂肪食物
8. 奶類及奶製品

※適宜食物：

1. 魚類、家禽類、肉類
2. 香蕉、蘋果汁、去皮蘋果、葡萄汁
3. 白麵包、吐司、通心麵、麵條
4. 煮熟蔬菜
5. 奶油、優格、雞蛋、起司

癌症病人從診斷確定，接受治療至痊癒或死亡的漫長過程中，有時住院，有時居家療養，治療雖然是專家的事，但包括進食在內的基本維生照顧，則是每位醫護人員及病人家屬的責任。

(轉載自癌症關懷，德桃文教基金會)