

吃得下！吃得好 (2)

抗癌最佳武器：營養

罹患癌症時，你更須要有良好的營養。你的身體正在跟癌症戰鬥，而食物是這場戰爭中不可或缺的武器。你會比平常須要更多的營養。額外的營養能帶給你的身體更多的體力，修復受損的身體組織，幫助促進你的免疫系統，並且給你一種安寧的感覺。

口服與腸道配方

很顯然的固狀食物無法透過管子送到你的胃或空腸，因此你需要液狀配方的腸道餵食。你可以把食物煮爛過濾成湯漿，或是直接購買醫師或營養師開立的完整營養配方產品。使用哪一種配方則要視你的個別情況而定。對於無法耐受乳糖（不含乳糖）以及高熱量、高蛋白質的攝取各有特別的配方；你也可能需要低渣以及／或化學合成的液狀飲食；對於肝功能不好的病人以及糖尿病患也有不同的配方。

◎安素，Resource，Sustacal，以及Meritene是不含乳糖、低渣、高熱量、高蛋白質的液狀豆製營養補充品。

◎不含乳糖（無味）的主要管餵飲食補充品有Nutren，Isocal，Osmolite，以及Jevity。除了Jevity，這些也都是低渣。

◎Vital HN，Vivonex TEN，以及Peptamen都是低渣、添加了水解蛋白質以及結晶狀氨基酸及／或二縮氨酸之不含乳糖化學合成飲食，當你有吸收不良或是如胃腸炎等發炎情形時，這些配方非常有幫助。

◎Glucerna及Vitaneed是糖尿病患的管餵特殊補充品。

◎Nepro（高蛋白）及Suplena（低蛋白）是適用於腎功能不全病人的特殊電解質控制補充品。
。 Glucerna，Nepro，以及Suplena也可以口服。

腸道餵食可能的副作用—雖然能夠有效的傳送足夠的營養，透過鼻胃管餵食會產生一些副作用。

◎你會覺得喉嚨不舒服、噁心、或嘔吐。

◎包括低溫或是濃縮配方在內的一些配方可能會造成腹瀉，這時可以換成室溫保存不含乳糖之等滲透壓溶液。

◎糞塊嵌塞與便秘往往會發生，可能會造成腸阻塞。

非經腸道營養—當口服與腸道營養不適宜時，你仍然可以經由靜脈得到你所需要的所有蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、以及礦物質，這種方法稱為全靜脈營養（TPN）。

TPN的目標就是為手術、或放療、或化療後產生營養不足的病人提供營養上的支持。目前沒有證據顯示TPN可以增進癌末病人的生活品質。

雖然TPN會降低食慾，在你接受TPN的同時，你也可以吃固體食物以及喝液體食物。

克服體重流失的指南

- ◎藉著少量多餐以及在兩餐之間，而不是用餐時，飲用液體來緩和容易飽脹的問題。
- ◎按照排定的時間進食。生病時暗示你肚子餓應該進食的訊息有可能不再可靠。
- ◎兩餐之間的點心可以吃高蛋白飲食補助品、奶昔、蛋蜜汁、布丁、以及堅果。
- ◎在湯、熱麥片、以及蔬菜中添加先奶油或牛油，以及在蔬菜、家畜與家禽的肉、以及魚上，淋上肉汁與醬汁，可以讓你的飲食增加額外的熱量。
- ◎使用強化牛奶、花生醬、乳酪、切碎的水煮熟蛋、以及豆腐來讓你飲食增加額外的蛋白質。
- ◎味覺的蒙蔽會讓你認真的盡全力去增加食物的味道、外觀、以及口感，所以要將食物烹調成能吸引你的嗅覺，同時在點心上可以特別的發揮創意。
- ◎在醫師與營養師所給你有關飲食限制的範圍內，選擇你喜歡而且懷念的食物。
- ◎可以在餐前運動約半小時來刺激食慾。
- ◎用餐前做一些放鬆性的運動來舒緩壓力，把餐桌佈置得多彩多姿吸引人，和好友一起用餐，這些都可以讓用餐時間變得更愉快。
- ◎提早擬定每天的菜單。可能的話，多準備一些份量然後冷凍起來，以便隨時加熱食用。

放射治療病人的特殊問題

放射治療醫師試圖選擇能一方面摧毀腫瘤，一方面又能保護正常組織的放射線最有效劑量。然而，治療過程中常常對位於放射線照射區內的快速生長細胞，如皮膚，以及在食道、膀胱、小腸、以及結腸等的黏膜，產生激烈的作用。這些組織通常會在照射後幾週內癒合。有時候也可能有後續的慢性作用，會造成疤痕組織的形成、潰瘍、或是對器官的傷害。

隨著照射部位的不同，會產生特別的問題影響到你獲得足夠營養的能力。不過這些問題很多都可以藉由細心的規劃與治療來加以預防或緩解。和你的營養師以及放射治療醫師密切合作，可以讓你在盡可能產生最少副作用的情形下完成你的治療。

口腔問題-口部與喉部的放射治療可能造成黏膜疼痛、口乾、牙齒的問題、以及味覺改變或喪失味覺。

◎**牙齒的問題**-如果你是口腔或是咽部接受放射治療，必須在治療前做一個完整的牙齒評估。你的牙齒應該接受X光檢查，如果發現有任何齲齒，應該要加以治療或是拔除。如果你的齲齒必須拔除，拔牙處必須完全癒合之後才可以開始治療，以避免骨頭產生後續且無法復原的傷害。一般而言，放射治療必須在拔牙後約14天才可以開始。其他的牙齒應該每天做塗氟的治療以預防齲齒。

◎**黏膜炎**-放射線黏膜炎常常發生於頭頸部放射治療後。如果你口腔與喉內的黏膜發炎，你會須要滋養的柔軟飲食。應該避免尖銳或是鹹味的食物，如Prezels及洋芋片，同時也要避免會更刺激黏膜的極熱或極冷、酸性或辛辣的食物。也應該要立即停止喝酒精性飲料以及抽煙或是嚼各類的煙草，因為這些會刺激口腔與喉。

當你有黏膜炎時，良好的口腔衛生非常重要。經常使用溫和的漱口水可以幫助減緩你的不舒服以及疼痛，尤其是用碳酸氫鈉與鹽溶解於溫水中製成的自製漱口水，效果會比市面上那些可能刺激黏膜的商品還要好。

如果黏膜炎嚴重到會影響進食或飲食，你可以在用餐前，使用例如黏性的息樂佳溶液這類局部麻醉劑一茶匙（5 ml）來漱口。把Sucrafate (Carafate)溶於水與山梨醇中製成的黏稠液，也可以覆蓋口腔黏膜上來緩解任何不舒服。

放射治療醫師必須仔細且經常檢查你的黏膜炎以排除念珠菌（黴菌）感染。這類感染可以用Nystatin (Mycostatin)口服液或是錠劑、Ketoconazole (Nizoral)、或Diflucan，來做局部性或全身性的治療。

◎**口乾**-口腔與咽接受放射治療後，因為照射過的唾液腺沒有辦法如以往產生那麼多的唾液，常常會產生口乾燥病，或口乾。這種情形有可能是暫時性的，但是當總劑量超過4,000 cGy時，你可能會有某種程度的永久性口乾。你可以使用人工唾液如Salivart、濕潤膠如Oral Balance、以及特殊的口乾用牙膏如Biotene，來緩解症狀。增加你液體的攝取，尤其是用餐時，以及使用乳脂、肉汁及醬汁來濕潤乾硬的食物，也有助於緩解症狀。

◎**喪失味覺**-照射味蕾會讓你喪失味覺，唾液腺照射後分泌出來的唾液會減少或變濃，都對味覺喪失有影響。等放射治療完成後兩個月內，味覺通常會恢復。

食道問題-為了治療肺癌、食道癌、以及淋巴瘤，上胸部（胸廓）常常會接受放射治療，食道常常位於照射區內。如果三週內照射量大於3,000 cGy，食道內膜可能會產生反應，造成吞嚥時會疼痛。這種反應會逐漸消退，但是有時候可能會需要把每天的照射量降低或是暫時中斷治療，以便盡快癒合。

同時，柔軟溫和的飲食、制酸劑、以及局部麻醉劑往往可以減輕症狀。Sucrafate的黏稠液可以覆蓋食道，緩解不適感。如果症狀持續不退，你可能會產生念珠菌感染，可以用Ketoconazole (Nizoral) 或 Nystatin (Mycostatin) 有效的來治療。

腸道問題(放射線腸炎)-因為細胞快速的分裂，大腸、小腸以及結腸的內膜對於即使是很低劑量的放射線也相當敏感，所以任何照射於腹部或是骨盆的放射線，都可以造成腸道的刺激，這種情形稱為放射線腸炎。

接受放射線治療的病人中只有5-15%會產生慢性的問題，其嚴重的程度會因一些因素而定——腹部或骨盆照射範圍的大小、每天的劑量、需要的總劑量、以及可能同時使用的化學治療。有腹部手術、骨盆發炎疾病、動脈硬化、糖尿病、或是高血壓等病史的人，也比較容易發生放射線傷害。

◎**症狀**-如果你是上腹部接受放射治療，你會發生噁心與嘔吐的現象；骨盆部位的照射比較會造成直腸的刺激、腸道蠕動頻道、或是水狀下痢。這些對小腸黏膜的干擾，會改變你的胃腸道從食物吸收營養的方式，例如對於脂肪、膽鹽、以及維他命B12的吸收，可能會變得更困難。

醫師會藉由評估你腹瀉的頻率、糞便的性質、直腸是

否有出血、以及腹部是否有脹大等等，來評量你腸炎的嚴重度。醫師也會注意你是否因腹瀉或是吸收不良，而有脫水或是血中電解質礦物質不平衡的現象。

◎**腸炎的處置**-放射線腸炎的醫療處置包括改變飲食、用藥、以及嚴重時中斷放射治療。如果你將接受腹部或骨盆的放射治療，應該在治療一開始時就使用低脂、低纖維、低渣的飲食。

腸炎：食物耐受性的重點

應該避免的食物

- ◎全穀或高麩麵包及麥片玉米片。
- ◎堅果、種子、椰子、豆子、及豆莢。
- ◎油炸、油膩、或不易消化的高脂食物。
- ◎新鮮及脫水的水果以及某些果汁(如梅子李子汁)。
- ◎未煮過的蔬菜。
- ◎高熱量的糕餅。
- ◎爆米花、洋芋片、以及pretzel (如乾糧餅那類的硬餅乾點心)。
- ◎味道濃厚的調味及香料。
- ◎巧克力、咖啡、茶以及含咖啡因的非酒精性飲料。
- ◎酒與煙。
- ◎牛奶及乳製品。酪漿與優格例外，因為其中的乳糖改成以乳酸桿菌的形態存在而讓病人往往可以耐受。加工過的乳酪因為把乳糖去除，所以你可能也可以忍受。你可以使用如安素這種不含乳糖的奶昔補充品。

可以享用的食物

- ◎魚、家禽類的肉、以及家畜類的肉（最好是用燒或烤的方式烹調）。
- ◎香蕉、去皮蘋果、蘋果汁及葡萄汁。
- ◎白麵包及吐司。
- ◎通心麵及麵條。
- ◎烤過、煮熟的馬鈴薯或是馬鈴薯泥。
- ◎煮過的溫和性蔬菜，如蘆筍尖；青豆及扁豆、紅蘿蔔、菠菜、以及南瓜。
- ◎加工過的溫和性乳酪、蛋、不含顆粒的花生醬、酪漿、以及優格。

有用的小秘訣

- ◎在室溫下進食。
- ◎每天要喝12杯的液體。不含酒精性的飲料或其他碳酸鈣飲料，要等氣泡消失後再喝。你可以攪拌飲料直到氣泡消失為止。
- ◎在食物上添加肉荳蔻，來增加胃腸道的蠕動。
- ◎放射治療的第一天，就開始使用低渣飲食。

◎**用藥**—即使改變飲食後，放射線腸炎仍然持續，可能需要降低對腹部與骨盆放射治療的每日劑量。你也可能須要使用下列藥物：

- ◆Kaopectate (每次腹瀉後服用2~4湯匙〔25~50 ml〕)。
- ◆Lomotil (需要時每4~6小時服用1~2錠，一天最多8錠)。
)。大多數病人覺得腹瀉控制後，每天只需2~3錠。
- ◆Imodium 易蒙停 (初劑量2粒膠囊，之後，每腹瀉後服1粒膠囊，一天最多不得超過6粒膠囊)。Imodium也有液劑(劑量濃度減半)，是非處方藥。
- ◆Donnatal或Robinul (腹部絞痛時每4小時服用1~2錠)。
- ◆Paregoric (腹瀉時每4小時口服服用1茶匙〔5ml〕)。
- ◆Compazine (每4小時服用10毫克)，Ativan (每2~4小時服用1毫克)，Reglan錠劑或液劑(一天4次，每次10毫克，於每餐前及睡前30分鐘服用)，通常都可以控制噁心。

注意事項

當你覺得虛弱又不舒服，而且沒有食慾時，也正是你最需要從食物中獲得能量、蛋白質、以及保護性因子的時候。

你應該要

- ◆規劃你的餐食，
- ◆抱持正面的態度，
- ◆準備好購物清單，以及
- ◆利用你感覺比較舒服的時候準備食物與餐點。

要記得在這段期間，你的飲食可能改變。當接受治療時，你對能量的需求高過其他需要，這是可接受的。治療完成後，你會有時間來調整你的飲食。

要瞭解飲食問題通常都是暫時性的，從現在起幾週或是幾個月後，你將會專注在感覺比較舒服以及能夠改善你的飲食所帶來的樂趣。

祝你用餐愉快！ ■