



提高放療承受力 飲食需要多用心

文／臨床營養科 營養師 李効孺

癌症發生率逐年攀升，已蟬聯國人十大死因之首達30年之久，幾乎每4人就有1人死於癌症，並且平均5分鐘有1人罹癌。根據統計，大部分癌症都與飲酒、抽菸及體重過重甚至肥胖有關，因此養成良好的生活習慣絕對是預防癌症的不二法門。

近年來，隨著醫療的創新與突破，癌症治療不斷推陳出新，從傳統的外科手術、化學治療、放射治療到現在最新的「整合治療」。所謂整合治療又稱「雞尾酒療法」，就是合併兩種或兩種以上的治療方法，而放射線治療是其中很重要的一環，可以縮小腫瘤體積，減輕壓迫、疼痛及其他癌症相關症狀，不僅提升治療效果、縮短治療時間，也可以減輕治療帶來的副作用，讓病人獲得比較好的生活品質。

放射線治療常見的副作用

放射線治療俗稱「電療」，與手術一樣都屬於局部性的治療，其原理是利用高能量

放射線使細胞內DNA雙股結構斷裂，進而造成癌細胞無法繼續分裂、生長，乃至死亡。放射線治療的主要部位包括頭頸部、胸部及腹部等，依照射部位的不同，對身體的影響隨之而異。

放射線治療部位與常見的副作用

放射線治療部位	常見的副作用
腦部	噁心、嘔吐、容易疲倦 落髮 皮膚炎
口腔、鼻腔、咽部、喉部	吞嚥困難 唾液減少、口乾 味覺改變 中耳炎
胸部	肺炎、食道狹窄或發炎 肺部纖維化 咳嗽、氣喘及呼吸困難 口乾、吞嚥疼痛或有異物感
腹部及下腹部	食慾不振 噁心、嘔吐 腹脹、腹瀉、便秘 膀胱炎、頻尿

病人做放療時的營養須知

癌症病人找營養師，第一句話通常是：「我得到癌症，正在做治療，可以吃些什麼？」營養正是癌症治療能否成功的關鍵

要素之一，病人必須設法提升自己的抗癌「食」力。

飲食原則

- 少量多餐，增加熱量攝取。
- 多攝取優質蛋白質（如：牛奶、肉類、雞蛋、魚、豆腐及豆類製品）
- 每天要吃多樣化的蔬菜水果
- 注意食物色香味的調配，以增進食慾。
- 提供良好的用餐環境並保持心情愉快

對放療副作用的因應之道

食慾不振

- 少量多餐，最好1-2小時進食1次。隨身準備點心，想吃時隨時補充熱量。
- 經常漱口，保持口腔濕潤，提高對食物的味覺。
- 正餐先吃固體食物，等休息片刻再飲用液體湯汁或飲料。

口腔潰爛或發炎

- 避免食用過熱的食物，食物以細碎、軟質、溫涼為佳。
- 不要吃過於濃縮或辛辣的食物，以免刺激傷口。
- 必要時可用吸管吸取軟質細碎的食物
- 多吃富含維生素C及B群的食物，可幫助傷口癒合。

噁心、嘔吐

- 少量多餐，避免空腹過久或一次大量進食而腹脹。
- 避免太油或太甜的食物
- 飲用清淡冷飲或食用酸味、鹹味較強的食物（如：酸梅汁）來減緩症狀。
- 注意水分及電解質的補充

口 乾

- 口渴時可含冰塊、咀嚼口香糖或飲用淡茶。
- 吃軟質及滑嫩型態的食物（如：蒸蛋、布丁及勾芡類等）
- 避免濃稠食物及含酒精的飲料，以免刺激口腔黏膜，使黏膜更加乾燥。

腹 瀉

- 暫時不要食用乳製品
- 避免油膩、過甜、高纖及有刺激性的食物
- 注意水分及電解質的補充

便 祕

- 多吃高纖蔬果，適量增加水分攝取，每天至少2000c.c。
- 適度運動，放鬆緊張的情緒。

癌症病人的營養調配其實不難，主要還是以均衡飲食為基礎，而市售營養品百百種，有粉狀的、液態的、還有宣稱癌症專用的，到底該如何選擇對的產品又不傷荷包，建議詢問專業營養師，由營養師來幫你把關。🍵



癌症病人的營養調配，最好多向營養師諮詢。（李勁孺提供）