

腫瘤治療導致消化器官的可能徵狀與處理

對於腫瘤治療導致消化器官的症狀因應列述於下：

1. 口乾

- 1) 乾的食物可配合大量的湯或飲料：如麵包、饅頭、餅乾可沾牛奶、茶、咖啡、果汁或燴飯、麵、肉羹等一起食用。
- 2) 適用冷的或溫的食物。而太甜、太熱或辣的、含酒類的飲料應避免。
- 3) 烹飪時增加油脂或半流質食物有助於減低口乾的感覺。
- 4) 增加多次的小口飲料，茶加檸檬汁有助於減低口乾的感覺。
- 5) 房內保持一定的溼度，可以將盛水的臉盆或茶壺置於爐上使蒸氣冒出增加溼度。
- 6) 隨身攜帶水壺，經常喝小口飲料。吃過東西一定漱口，以保護牙齒及保持口腔溼度。

2. 口腔、咽喉發炎、吞嚥困難

- 1) 避免粗糙的、生硬的、酸的、香料太多或太鹹的食物，應吃軟冷的食物。
- 2) 保持口腔清潔。
- 3) 如服用止痛藥物，可能口內會麻木，飲食應小心咀嚼。
- 4) 選用較不需要咀嚼及容易吞嚥的食物。
- 5) 酸的或太冷、太熱的飲料儘量避免或可使用吸管防刺激黏膜。
- 6) 不可濫用漱口藥。
- 7) 飲食時，頭部稍向後，臉部仰上，較易吞嚥。
- 8) 禁煙、酒。
- 9) 如果口咽疼痛持續且嚴重，應請醫生開處方，在飲食前 10 到 30 分鐘噴藥液至喉頭範圍。

3. 食物無味或有異味

- 1) 增加色香味及型態的變化，以提高飲食的興趣。
- 2) 避免苦的味道而加強甜味。
- 3) 改變肉類的烹調方式，多用濃厚的調味料。
- 4) 主食可用麵、饅頭、包子、餛飩等代替米飯，提高對食物的興趣。
- 5) 採用味道濃的食物，如香菇。
- 6) 嘗試各種食物或香料、佐料，可找出一些味道較好的輪流食用。
- 7) 少量多餐，量多反而易食慾不振。
- 8) 飲食時的愉快環境亦會影響胃口。
- 9) 您最了解自己喜愛的食物，任何食物如能增進味道即能增加您的食慾。
- 10) 肉類冷吃較無異味，如沙丁魚、火腿、豬肉、雞肉的涼拌。涼拌應注意清潔衛生。
- 11) 可增加調味料或醬菜。
- 12) 時常漱口，或喝茶水、果汁以除去口腔中的異味，並注意飲前飲後的口腔衛生。

4. 食慾不振

- 1) 少量多餐
- 2) 適用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配以增加食慾。

- 3) 用餐前做適度的運動，或食用少許開胃食物、飲料(如：酸梅湯、洛神茶、果汁)。
 - 4) 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食。儘量少由患者自己烹調油膩的食物，否則會影響食慾。
5. 噁心嘔吐
- 1) 可飲用清淡、冰涼的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。
 - 2) 避免太甜或太油膩的食物。
 - 3) 在起床前後及運動前吃比較乾的食物。
 - 4) 避免同時攝取冷、熱食物，否則容易刺激嘔吐。
 - 5) 少量多餐，避免空腹。
 - 6) 飲料最好在飯前 30 到 60 分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。
 - 7) 應注意水分及電解質的平衡。
6. 腹脹腹痛
- 1) 避免食用易脹氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
 - 2) 避免食用刺激性的食品或調味品。
 - 3) 少量多餐，食物溫度不可太熱或太冷。
7. 腹瀉
- 1) 採用纖維少的食物以減少糞便體積。
 - 2) 避免攝取過量的油脂、油炸食物和太甜的食物。如腹瀉情形嚴重時，需考慮清流飲食(如過濾的米湯、清肉湯、果汁及茶等)。
 - 3) 注意水分及電解質的補充。並選用含鉀量高的食物，如蔬菜湯、橘子汁、蕃茄汁。
 - 4) 設法排除可能引起的腹瀉的心理因素。
 - 5) 避免食用牛乳及乳製品等含乳糖的食物。
 - 6) 少量多餐。
8. 便秘
- 1) 多選用含纖維質的蔬果、全穀類食物。
 - 2) 多喝水。
 - 3) 放鬆緊張、憂鬱的情緒，並適度運動。
 - 4) 養成良好的排便習慣。
9. 胃部灼熱感
- 1) 避免調味太多、煎炸、油膩的食品。
 - 2) 少量多餐，飯後不可平臥。
 - 3) 喝一杯牛奶，有助於症狀改善。
10. 貧血及維生素缺乏症
- 1) 針對症狀及原因，給予治療和食物的補充。
 - 2) 補充維他命。

營養師：_____