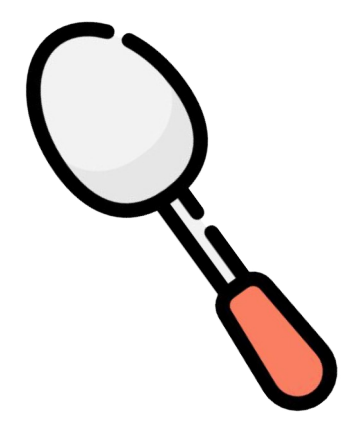


飲食滿分 抗癌加分



均衡飲食最重要--認識營養素

蛋白質

功能: 修補身體組織，維持免疫力
，建議多吃多攝取
來源: 奶、蛋、豆、魚、肉

維生素和礦物質

功能: 幫助身體運用養分
來源: 存在各種食物中
，一般不需要特別補充

醣類和脂肪

功能: 熱量的主要來源
來源: 米飯、麵食、根莖類蔬果
、各種油品
攝取量: 體重(公斤) x 30大卡/每天
，體重減輕者建議增量

水分

功能: 人體的重要組成
來源: 所有液態食物，含茶水、湯品
、飲料、液態營養品
攝取量: 體重(公斤) x 30 c.c./每天
，若有腹瀉或嘔吐要增量

吃不下怎麼辦?--治療中常見的飲食問題

胃口不好，吃不下

★疲倦、噁心嘔吐

- 若早晨容易噁心，可以吃一些乾糧(如: 餅乾、吐司)
- 正餐前後一小時不要喝太多茶水或湯品，以免太快產生飽足感
- 少量多餐，隨身攜帶點心，餓了就吃

★嗅覺和味覺改變

- 勤刷牙漱口，保持口腔清潔
- 用餐前用清水、食鹽蘇打水或茶葉水漱口，使口腔濕潤，增強味覺
- 在食物中加些風味(如: 檸檬汁、糖、洋蔥、大蒜、溫和的香料)

沒辦法由嘴巴進食

★唾液黏稠、口腔乾燥疼痛

- 保持口腔清潔，補充營養，戒菸、酒、檳榔，預防口腔黏膜炎的發生
- 改變飲食習慣，選擇溫冷的軟、流質食物(如: 豆花、豆腐、豆漿、鮮奶、蒸蛋)
，避免太刺激的食物(如: 太辣、太燙、乾燥粗糙、含酒精、或太酸)
- 多喝水，常以食鹽蘇打水或茶葉水漱口，保持口腔清爽
- 依據醫師建議，使用止痛藥、止痛噴劑、藥用漱口水、麻醉止痛漱口水

★吞嚥咀嚼功能改變

- 由復健科醫師、語言吞嚥治療師協助, 找出適合自己的進食方式



若上述方式仍無法維持營養，建議與醫師討論其他營養路徑，如:鼻胃管



當我接受頭頸部放射治療



放射治療是局部性治療，除少數人可能出現疲倦外，副作用主要發生在照射範圍內，其嚴重程度與照射範圍大小、照射劑量、是否合併使用其他藥物、及個人體質有關。

隨著放射治療技術的進步，副作用發生率和嚴重程度都逐漸改善。然而，現行放射治療仍會有些無法避免的不適，以下簡介頭頸部放射治療可能的**急性副作用**和自我照護方式：

急性副作用及自我照護

黏膜發炎、口腔喉嚨疼痛

發生時間: 放射治療第三週左右開始，隨著療程進行會越來越明顯，等放射治療結束後1-2週會逐漸復原

自我照護: 保持口腔清潔，注意營養補充，戒菸、酒、檳榔、咖啡因飲品，使用止痛藥、止痛噴霧、藥用漱口水、麻醉止痛漱口水等，改吃軟流質食物，少數患者需暫時使用鼻胃管維持營養

皮膚乾癢、發紅刺痛、皮膚破損

發生時間: 放射治療第三週左右開始，隨著療程進行會越來越明顯，等放射治療結束後1-2週會逐漸復原

自我照護: 避免照射處皮膚刺激(如:陽光曝曬、衣物摩擦、搔抓、清潔劑、過熱的水)，以乾淨濕毛巾冷敷可緩解灼熱刺痛(室溫即可，不宜冰敷)，注意保濕，塗抹乳液或藥品前一定要與醫師或護理師討論

唾液減少且黏稠、口乾

發生時間: 放射治療第一到二週開始，隨著療程進行會越來越明顯，放射治療後1-3月會部分恢復，唾液分泌大約是治療前1/4

自我照護: 多喝水，多漱口，或用食鹽蘇打水漱口以保持口腔清爽(食鹽蘇打水=1000c.c.開水+一茶匙食鹽+一茶匙食用小蘇打)，若影響作息可考慮使用口腔保濕凝膠或促進唾液分泌藥物

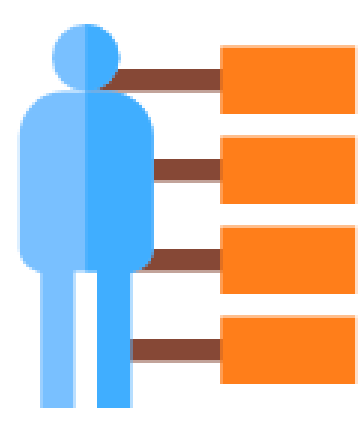
味覺改變、味覺喪失

發生時間: 放射治療第一到二週開始，隨著療程進行會越來越明顯，放射治療結束後會逐漸恢復，一年後味覺會恢復到近乎正常

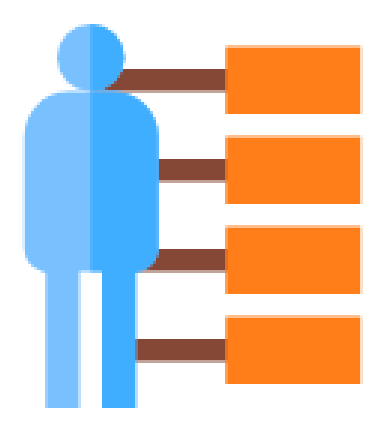
自我照護: 目前沒有避免或減輕味覺異常的有效方式，可嘗試改變食物的調味方式，並時常漱口保持口腔清新

每位病友的狀況不盡相同，詳細情形歡迎與您的醫師和護理師進一步討論。

<高雄榮總放射腫瘤部 關心您>



當我接受胸腹部放射治療



放射治療是局部性治療，除少數人可能出現疲倦外，副作用主要發生在照射範圍內，其嚴重程度與照射範圍大小、照射劑量、是否合併使用其他藥物、及個人體質有關。

隨著放射治療技術的進步，副作用發生率和嚴重程度都逐漸改善。然而，現行放射治療仍會有些無法避免的不適，以下簡介胸腹部放射治療可能的**急性副作用**和自我照護方式：

急性副作用及自我照護

放射線皮膚炎: 皮膚乾癢、發紅刺痛、皮膚破損

好發族群: 乳癌病友最常見，肺癌、食道癌、胸腺癌等病友也可能發生

發生時間: 放射治療第三週左右開始，隨著療程進行會越來越明顯

，等放射治療結束後1-2週會逐漸復原

自我照護: 避免照射處皮膚刺激(如:陽光曝曬、衣物摩擦、搔抓、清潔劑、過熱的水)

，以乾淨濕毛巾冷敷可緩解灼熱刺痛(室溫即可，不宜冰敷)

，注意保濕，塗抹乳液或藥品前一定要與醫師或護理師討論

放射性食道炎: 喉嚨乾、有異物感、吞嚥疼痛

好發族群: 食道癌及接受淋巴照射之乳癌病友常見，肺癌病友也可能發生

發生時間: 放射治療第兩週左右開始，隨著療程進行會越來越明顯

，等放射治療結束後1-2週會逐漸復原

自我照護: 依據症狀調整飲食，改以軟、流質食物補充營養

，若嚴重時可與醫師討論使用止痛藥或建立其他營養途徑

放射性肺炎: 乾咳、呼吸急促、發燒

好發族群: 肺癌、食道癌，現在技術可以把症狀發生率降到20%以下

發生時間: 放射治療結束後半個月到三個月出現，少數在治療中會發生

，通常會在症狀出現後數週內緩解

自我照護: 觀察自己的呼吸狀況，依據醫師建議使用低劑量類固醇

上腸胃道症狀: 腹脹腹痛、食慾下降、噁心嘔吐

好發族群: 胃癌、低位食道癌

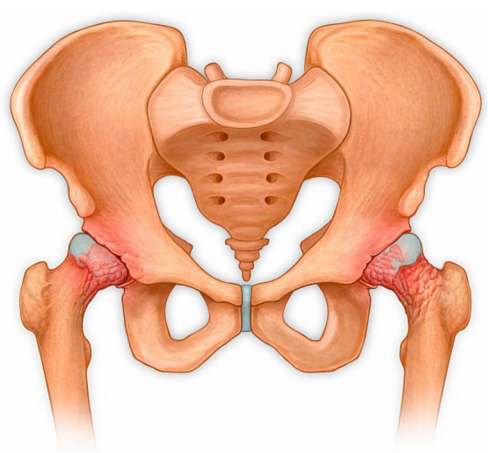
發生時間: 放射治療第二到三週開始，隨著療程進行會越來越明顯

，放射治療結束後會逐漸恢復

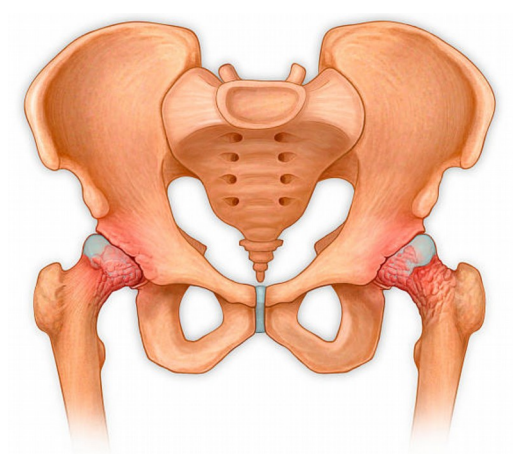
自我照護: 少量多餐，注意飲食狀況，必要時依據醫師建議服用藥物

每位病友的狀況不盡相同，詳細情形歡迎與您的醫師和護理師進一步討論。

<高雄榮總放射腫瘤部 關心您>



當我接受骨盆腔放射治療



放射治療是局部性治療，除少數人可能出現疲倦外，副作用主要發生在照射範圍內，其嚴重程度與照射範圍大小、照射劑量、是否合併使用其他藥物、及個人體質有關。

隨著放射治療技術的進步，副作用發生率和嚴重程度都逐漸改善。然而，現行放射治療仍會有些無法避免的不適，以下簡介骨盆腔放射治療可能的**急性副作用**和自我照護方式：

急性副作用及自我照護

腸胃道症狀: 噁心、食慾下降

發生時間: 放射治療第二到三週開始，隨著療程進行會越來越明顯
，放射治療結束後會逐漸恢復

自我照護: 配合醫師指示於放射治療期間喝水、漲膀胱
，少量多餐，注意飲食狀況，必要時依據醫師建議服用藥物

放射性直腸炎: 拉肚子、時常有便意

發生時間: 放射治療第三到四週開始，隨著療程進行會越來越明顯
，放射治療後一至二週會逐漸恢復

自我照護: 多補充水份，避免脫水
，症狀嚴重時可與醫師討論使用藥物緩解症狀

放射性膀胱/尿道炎: 解尿灼熱疼痛、頻尿、尿急

發生時間: 放射治療第三到四週開始，隨著療程進行會越來越明顯
，放射治療後一至二週會逐漸恢復

自我照護: 多喝水、多解尿，促進尿道細胞的代謝更新
，如果症狀嚴重時可與醫師討論使用藥物緩解症狀

放射性皮膚炎: 皮膚乾癢、發紅刺痛、皮膚破損

發生時間: 一般骨盆腔放射治療的病友較少發生
，多出現在照射範圍包含肛門口周圍及鼠蹊部淋巴之病友
，放射治療第三週左右開始，隨著療程進行會越來越明顯
，等放射治療結束後一至二週會逐漸復原

自我照護: 避免照射處皮膚刺激(如:陽光曝曬、衣物摩擦、搔抓、清潔劑、過熱的水)
，以乾淨濕毛巾冷敷可緩解灼熱刺痛(室溫即可，不宜冰敷)
，注意保濕，塗抹乳液或藥品前一定要與醫師或護理師討論

每位病友的狀況不盡相同，詳細情形歡迎與您的醫師和護理師進一步討論。

<高雄榮總放射腫瘤部 關心您>



更多資源

希望圖書館



網站上能下載
癌症希望基金會
的各種衛教
手冊。

希望小廚房



包含許多由癌
症希望基金會
蒐集的營養美
味食譜。



高雄榮總放射腫瘤部
關心您

