

不可忽視的癌症患者營養問題

(資料出處：康健雜誌／林口長庚醫院化學治療室主任 張文震醫師)

癌症病患除了必須面對一連串的治療之外，營養也是一項重要的議題。好的營養攝取對癌症病患體力的維持、藥物的承受力、傷口的恢復以及副作用的降低等等，都有正面的幫助。

癌症病患一旦有營養不良問題，應該及時被診斷，並給予適當的衛教與必要的治療，才能幫助病患順利完成治療，同時提升整體治療成效。

營養足夠對癌症的 6 大好處

美國癌症協會(ACS)指出，癌症病人在治療期間若吃得好、營養足夠，可得到六項好處：

1.心情比較愉快；2.減少感染風險；3.保持體力和活力；4.加速傷口癒合，促進復原；5.維持體重，幫助身體儲存養分；6.較能承受癌症治療帶來的副作用。

四成癌患死於營養不良

根據美國《營養》(Nutrition)期刊指出，有四成以上的癌症病人是死於營養不良，而非癌症本身。

癌症病患容易因腫瘤而造成營養不良，也就是所謂的惡病體質，林口長庚醫院化學治療室主任張文震師表示，癌症病患身體的腫瘤會分泌細胞激素，以利於腫瘤生長，病患會有吃不下、食慾不振、虛弱、疲倦、瘦骨如材等症狀。

部分癌症病患症狀會更明顯，例如食道癌病患有吞嚥上的困難，腸胃道癌病患容易因腸道處阻塞而無法進食，而胰臟癌也會因為胰臟功能變差，影響營養方面的吸收。而在病患接受治療的過程中，也可能因為化療造成噁心、嘔吐、食量減少，或因為放療導致口腔破皮而無法進食，進而產生營養不良的問題。

營養不良對一般人的健康會造成危害，對癌症病患更不用說，張文震醫師指出，惡病體質會使癌患抵抗力下降，身體功能變差，容易感染，進而降低對治療的承受力，不僅影響治療的進行，也降低整體治療成效，而且惡病體質造成的是不可逆的問題，一旦身體機能遭破壞，將難以恢復。

臨床上也可以從病患檢測的一些生化質，判斷是否已達到惡病體質，包括抽血檢測白蛋白是否降低，或肌酐酸的變化，以及電解質是否失去平衡（癌患電解質通常會降低）等等。萬一發生惡病體質，應該積極與治療團隊討論，而醫師也會適時使用一些藥物提升患者的食慾，加上營養師參與會診，擬定最好的飲食內容。

美國癌症協會強調，五穀根莖類、奶類、魚肉蛋白類、蔬菜、水果、油脂等六大類基本食物，都是癌症病患必須攝取的，不只量要夠，而且要均衡攝取。此外，癌患的蛋白質攝取要比生病前增加 50%，熱量攝取要多 20%。