

食欲不振



食欲变化是癌症患者当中一个常见的状况。食欲不振，指的是不饿、不想吃或品尝任何食物的感觉。患者的饭量会减少，或者吃了少量的食物之后就感到饱足。如果食欲不振持续很长时间，就会导致体内营养不足，体重不健康地下降以及康复速度减慢。

确保适当饮食非常重要，尤其是在癌症治疗期间。它可以帮助您更好地应对副作用，并抵抗任何感染。您的身体也将能够更快地重建健康组织。因此，如果您出现食欲不振的情况，请务必向您的医生或护士咨询。

食欲不振的原因

食欲不振可能是暂时的，也可能会持续很长时间，这取决于病因和治疗方法。导致食欲不振的原因包括：

- 药物治疗（例如化疗、靶向治疗、免疫治疗、放射疗法）
- 癌症及其疗法的副作用（例如恶心和呕吐、口腔溃疡、口干、便秘或腹泻、疼痛、疲劳）
- 癌变部位导致恶心和/或消化不良
- 抑郁或焦虑

- 其他疾病（例如感染、甲状腺问题、肾脏或肝脏损伤）

您需要注意什么

- 体重下降
- 丧失肌肉和力量
- 没有饥饿感，或者吃了少量食物之后就有饱足感

如何治疗

您的医生会详细询问病情（例如，什么时候起开始、相关的症状），并对您进行体检，以确定您食欲不振的原因。如有需要，您的医生可能会要求您做进一步的检查（例如 X 光检查）因为食欲不振的治疗取决于其原因，您的医疗团队将能建议最适合您本身的治疗方法。

常用的治疗方法包括：

- 治疗癌症
- 治疗癌症及其疗法的副作用（例如便秘、恶心、疼痛、抑郁）
- 更换或停用导致食欲不振的药物
- 服用可以改善食欲的处方药。例如：
 - 激素药物
 - 类固醇
 - 胃复安（Metoclopramide）
- 将您转介给营养师，为您提供饮食计划和营养补充品方面的额外建议

您可以做什么

以下是一些您在饮食方面可注意的事项，以及治疗食欲不振的方法。如果您有[口干舌燥](#)、[口腔溃疡](#)或[味觉改变](#)的状况，可以参考各自的页面了解更多资讯。

✓	✗
<p>膳食和食物</p> <ul style="list-style-type: none"> • 少量多餐——每天吃 5-6 顿小餐，取代 3 顿大餐。 • 食用高蛋白质、高热量和高营养的食品和饮料（例如奶昔、鸡蛋、冰淇淋、奶酪、水果、坚果、果汁、冰沙）。通过在食物中加入酱料、肉汁和奶油 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免暴饮暴食、油腻或油炸食品，以及会引起胀气和腹胀的食品（例如豆类、花椰菜、西兰花、包菜、碳酸饮料）。 • 避免摄入大量低热量的食物（例如生菜、肉汤、无糖汽水）。 • 避免限制食物的数量或种类。如

<p>来补充热量。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 烹饪色香味俱全的食物。您可以试着加入香料、调味品或者用甜腌汁或照烧酱来腌肉。 • 尝试新烹饪方式可能会激发您的食欲。 • 随身携带您喜欢的零食，让自己随时都有零食吃。 • 用餐时用较大的餐盘，这样吃的食物看起来就不会太多。 	<p>果您对食用哪些食物有特殊的顾虑，可以向医生或护士咨询。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 避免在用餐时搭配饮料，因为这样会让您更容易感到饱。尽量在两餐之间喝饮料。
<p>环境</p> <ul style="list-style-type: none"> • 让吃饭成为一件有趣的事情。尽量与家人和朋友一起吃饭。人们在社交时往往能吃得更多。 • 在愉快和舒适的环境中用餐。边吃边看自己喜欢的电视节目。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免在令人不愉快的地方用餐，比如那些散发让您讨厌或烦心气味的地方，因为这会影响您的食欲。
<p>生活方式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每天做一些适量运动（如散步），可以缓解压力，改善情绪，帮助睡眠并增加食欲。 • 保持口腔的湿润和清洁。 	

何时联络您的癌症护理团队

如果您有任何食欲不振或出现以下可能显示**并发症**的症状，请联络您的医生或护士：

- 尽管保持良好的饮食习惯，体重仍然过度下降
- 吞咽困难或疼痛
- 恶心或呕吐
- 腹痛
- 感到沮丧或焦虑

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

