

## 味觉变化



癌症及其治疗可能会改变您的味觉和嗅觉。味觉变化是我们的味蕾在感知味道（即甜、酸、苦、咸和鲜美）方面发生变化。患者可能会经历任何一种味道或全部味道的改变——食物可能尝起来比以前更苦或不像以前那么甜，或者完全没有味道。许多人对酸和苦味变得更加敏感，或者感觉口中有“金属”味，尤其是在吃肉之后。

这些变化会持续多长时间对每个人而言都不一样，取决于您所接受的治疗方式。通常，与治疗相关的味觉变化通常会在治疗结束后两至三个月恢复，但也可能需要长达一年的时间才能使您的味觉恢复正常。

### 您需要注意什么

- 食物的味道与以前不同
- 所有食物味道都一样
- 所有食物味道都很淡
- 对某些食物出现强烈的厌恶感
- 食欲不振

- 体重下降

### 味觉变化的原因

味觉变化可能是由于：

- **化疗对口腔细胞造成损害。**某些化疗药物更可能引起味觉变化（例如，顺铂、环磷酰胺、阿霉素、氟尿嘧啶、紫杉醇、长春新碱），但这些变化通常在治疗结束后三至四周停止。
- **头部和颈部的放射治疗。**辐射可能会损坏味蕾和唾液腺，导致口干和味觉变化。治疗结束后约三周至两个月，味觉应该会开始改善。在某些情况下，味觉可能无法完全恢复到治疗前的状态。
- **其他癌症的疗法。**例如：鼻或口部的手术、生物疗法
- **药物。**例如：抗生素、某些降压药、阿片类药物
- **口腔问题。**例如：[口干](#)、口腔感染

### 如何治疗

某些导致味觉变化的原因可以被治疗，从而改善味觉。例如，服用抗真菌药物治疗鹅口疮可使一些患者的味觉恢复。您的医生或护士可能会问您一些问题并进行检查，已确定导致味觉变化的原因，然后决定适合您的治疗方法。

尽管对于某些其他原因没有特定的治疗方法，但是您可以采取措施减少味觉变化对食欲和体重的影响（请参见下文“**您可以做什么**”部分）。您的医生或护士还可能建议您去看营养师，以改善饮食或提出改善食物味道的方法。

### 您可以做什么

以下是一些小贴士，可帮助您更好地应对味觉变化：

✓	✗
<b>一般建议</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用非金属餐具和炊具，以减少金属味。</li> <li>● 口含无糖的薄荷糖和柠檬糖来掩盖金属味。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免在太热或太闷的房间内进餐，以免造成不适。</li> <li>● 避免在化疗前一至二小时和化疗后三小时内进食，以防止恶心和呕吐引起的食物反感（厌恶）。</li> <li>● 避免在没有咨询医生的情况下服用任何膳食补充剂，尤其是在癌症治疗期间。</li> </ul>
<b>口腔卫生</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 饭前漱口，以消除口腔异味。您可以使用半茶匙盐，半茶匙小苏打加一杯温水来充当漱口水。</li> <li>● 培养良好的口腔卫生，每天至少刷两次牙。</li> </ul>	
<p><b>食物选择</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 尝试多种食物（包括您通常不会吃的食物），以找出自己容易接受的食物。</li> <li>● 有些人觉得冷的或室温的食物比热的食物更容易入口。您可以试着冷冻水果，比如蜜瓜、葡萄、橙子和西瓜，把它们当作冷冻食品来吃。</li> <li>● 如果红肉的味道不好，请尝试其他高蛋白食物（例如，鱼、乳制品和鸡蛋）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免喝咖啡、巧克力或其他任何尝起来苦的食物。</li> <li>● 如果您正在使用一种名为奥沙利铂的化疗药物，请不要吃冷的食物，因为奥沙利铂会增加您对低温的敏感性。</li> </ul>
<p><b>准备食物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持厨房通风良好，可避免烹饪异味。</li> <li>● 添加甜味剂可中和咸和苦味。加入柠檬汁和盐可中和过多的甜味。</li> <li>● 如果觉得肉味很苦，可以用酱汁、果汁或酒来腌肉。</li> <li>● 尝试添加新的调味剂或香料，例如洋葱、大蒜、辣椒粉、罗勒、牛至、迷迭香、烧烤酱、芥末酱、番茄酱和薄荷，以增强口味和香味。</li> </ul>	

### 何时联络您的癌症护理团队

如因味觉变化导致您无法进食，或因味觉改变而令您失去食欲而导致体重下降超过两公斤，请通知您的医生或护士。

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**

