

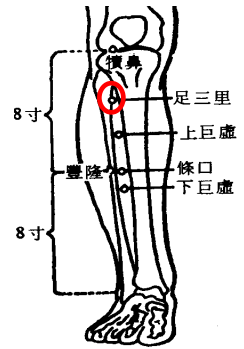
# 癌症中醫日常保健



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫門診

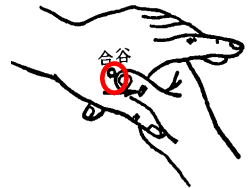
## 一、食慾不振

1. 依病人嗜好，調配色香味俱全的食物，增加食慾。
2. 以少量多餐，清淡易消化，富含營養的流質、半流質或軟爛食物。
3. 吞嚥困難者給予流質飲食。
4. 保持愉快心情進餐。
5. 每天要有適當運動。
6. 穴位指壓：足三里穴早晚 3-5 分鐘。



## 二、口腔與咽喉疼痛

1. 採用軟質容易吞嚥的食物，如：稀飯、麥片粥、牛奶、布丁、蛋塔、果凍、流質食品、木瓜。
2. 避免刺激口腔食物。如：柑橘類水果、太辣、太鹹、粗糙或較乾的食物，如烤麵包、生菜。
3. 避免太熱食物，以免刺激疼痛的口腔。
4. 常用水漱口，可去除食物殘渣及細菌，以免影響傷口癒合。
5. 穴位指壓：合谷穴早晚 3-5 分鐘。



## 三、嗅覺與味覺改變

1. 多選擇好看或好吃及多樣化食物。
2. 在食物中拌入九層塔、芹菜或洋蔥，可增加胃口。
3. 隨時保持口腔衛生。

## 四、口乾怎麼辦？

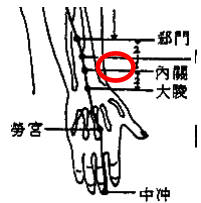
1. 飲用含檸檬、梅子的飲料，可幫助產生唾液。若口腔疼痛則勿嘗試，以免疼痛加劇。
2. 嚼無糖份口香糖，增加唾液分泌。

3. 食用軟的或磨碎的食品，以促進食慾。
4. 維持室內濕度，使用護唇膏保持嘴唇濕潤。
5. 在食物拌入湯汁或調味料，幫助吞嚥。
6. 避免辛辣、油炸、燒烤之食物。
7. 穴位指壓：廉泉穴早晚 3-5 分鐘。



## 五、噁心

1. 少量多餐及慢慢吃。
2. 用餐時，可喝少量的流質食物，或用少量湯汁等液體拌著吃。
3. 避免：肥的、油膩及油炸、太辣、太燙及味道太強烈的食物。
4. 穴位指壓：內關穴早晚 3-5 分鐘

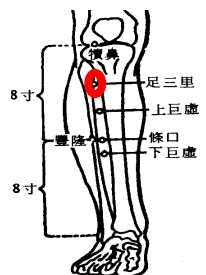


## 六、嘔吐

1. 未控制好嘔吐前勿不要進食。嘔吐改善後以溫開水漱口，加強口腔衛生。
2. 嘔吐停止後，從少量清流食物開始進食，循序慢慢進入全流飲食。
3. 可按壓內關，每日早晚 3-5 分鐘。

## 七、腹瀉

1. 忌肥甘厚味甜膩食物：如，辣椒、咖哩、沙茶。
2. 忌生冷：如瓜類水果、過冷及過熱的食物或飲料，以免刺激腸黏膜。
3. 腹瀉量次數多：增加飲水量。
4. 少量多餐，以補充足夠營養。



5. 腹瀉會導致體內鈉、鉀離子流失，應補充含鈉、鉀離子的食物，如運動飲料。
6. 吃低纖維高營養食物：米湯、稀飯、麵、麥片。
7. 可按摩腹部：以肚臍為中心，逆時鐘按摩。
8. 按壓足三里穴，早晚 3-5 分鐘。

## 八、便秘

1. 增加高纖維食物：多吃蔬菜、水果。如，香蕉、蜜棗、鳳梨。
2. 每天至少喝足八大杯水。
3. 少吃燒烤、辛辣、炸之食物。
4. 以肚臍為中心，順時鐘按摩腹部。

## 九、預防齲齒

1. 進食後一定要刷牙或漱口，保持口腔清潔。
2. 使用柔軟的牙刷，牙齦敏感或口內潰瘍，可由醫師評估或用藥。
3. 牙齦或口腔疼痛，可用溫水或漱口水漱口。
4. 儘量少吃糖，避免黏牙的食物。

## 十、避免有害食物

1. 煙燻、燒烤過程，肉類的油脂容易產生毒性的致癌物「多環芳烴」。
2. 香腸、臘肉、火腿、醃肉等含亞硝酸鹽，易產生致癌物質亞硝酸胺。

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

### 參考文獻

陳銳深(2003)·現代中醫腫瘤學·台北：人民衛生出版社。

制訂：990304 修訂：10209/10 審閱：10003/10103/10309/10603