

化學治療副作用注意事項

化學治療副作用-食慾不振症狀

在癌症治療期間受到本身疾病及治療和藥物的副作用等影響，較容易發生食慾不振的反應，使病患在治療期間發生味覺改變、食慾下降、沒有飢餓感或沒胃口，且進食量比平常飲食時少了許多。有些患者在治療的中後期開始覺得有味覺改變，對食物的感受會跟以往不同、像是以前喜愛吃辣的突然覺的不喜歡、明明是甜食卻覺得是苦或是酸味等，或是覺得食物沒味道想改吃口味偏重鹹些等食物。其他像是發生噁心嘔吐的症狀、喉嚨感覺卡卡的覺得像吞嚥困難、因為需要治療關係影響使心情低落、還有身體的疼痛不適等反應也都會影響到食慾，嚴重時會造成營養不良、體重下降，引發惡病質進而使身體狀況更衰弱。

在治療期間的建議：

- 可採少量多餐的進食方式慢慢增加飲食狀況。
- 二餐之間可選擇好消化的軟質食物如布丁、豆花、冰淇淋等點心來增加熱量的攝取。
- 多嘗試更換不同口味的食物或在食物內添加口味較重的調味料。
- 整理舒適的飲食環境、讓心情放鬆愉悅，像是吃飯時放點音樂、多與他人一起吃飯。
- 餐前可先吃涼爽的食物或飲品來刺激食慾，如薄荷糖、梅子、檸檬片等。
- 食慾較差時，視情況可詢問醫師開立幫助增加食慾的藥物。
- 視狀況可與護醫護人員討論額外給予營養補給品來增加體力、營養及高蛋白的攝取。