

# 腫瘤化療後飲食宜忌

## 廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

化學與放射治療近十年有長足進步，使癌症不再與絕望畫上筆號，但化療及放射線療法在抑制腫瘤的同時，往往對其他人體細胞造成一定的影響和損傷，透過中醫療法，可輔助改善。

中醫調養免疫機轉未明，但服用養陰清熱，疏肝解鬱或滋陰肝腎的中藥，可修補受損器官、組織，如「知母湯」，主成分包括肥知母、黃芩、山梔子、本黃柏、黃連、錦紋大黃、野生甘草等，加苦參丸，可對抗病毒、消炎、修護組織細胞發炎，恢復正常生活品質，改善患者身體情況。

在飲食上，可以善用飲食保護肝臟功能，刺激膽汁分泌及腸道的正常活動，促進身體功能恢復。飲食宜忌「清淡滋陰、甘寒生津」，可多吃綠豆、薏仁、山藥、蘋果、櫻桃、糙米或胚芽米、多吃木耳、荸薺、香菇、海帶、薏米及蓮藕（汁），有助於活血化瘀，其中荸薺，更具活血、清熱化痰、消積效用；鱸魚等湯品，也可提供高蛋白與膠質，有助於修補組織傷口。荸薺為莎草科植物，甘、寒，肉潔白、味甜多汁、口感甜脆的果實，且可作為菜食用，具有清熱化痰、消積之功效。荸薺因生長在池沼中，外皮根莖易附著寄生蟲，不宜生吃，需洗淨後熟食用。保存應注意陰涼、乾燥、亦可放入冰箱內冷藏。飲食忌肥肉和高脂肪食物，同時不宜熱補，應減少辛辣食物，如辣椒、胡椒、咖哩、五香、八角等，禁食油炸、菸酒等刺激性食物。

常見化療不適反應：

1. 全身反應：疲倦，頭暈，目眩，疲乏無力，精神不振、體重遽減
2. 持續的銳痛、刺痛或壓痛等，症狀雖不明顯，但影響情緒、生活功能
3. 口腔黏膜破損、口乾舌燥、惡心、嘔吐、食欲欠佳、噯氣、打嗝、腹脹、便秘或腹瀉等
4. 咳嗽、咽癢、胸悶易喘等呼吸道症狀
5. 抑制骨髓造血功，如白血球低下、嗜中性球低下、貧血、血小板低下等
6. 煩躁、焦慮、難眠、失眠，多夢、潮紅潮熱、胸悶等神經系統症狀
7. 局部或全身色素沉澱，落髮、皮膚痤瘡或紅疹皮膚等。

癌症	提高警覺	重要警訊
肺癌	每天吸菸半包以上 20 歲以前開始吸菸 經常接觸煙氣及工廠煙塵 工作上與石棉有關	持續性咳嗽 持續性肺感染 持續性胸部疼痛 咳痰中帶血絲 聲音沙啞
乳癌	家族病史 50 歲以後才停經 攝取高脂肪食物 高齡初產婦 終身未懷孕者	乳房或乳頭疼痛 乳頭分泌物或凹陷 硬塊 乳房皮膚水腫或潰瘍 腋窩淋巴結腫大
子宮頸癌	多位性伴侶 過早性接觸(18 歲以前) 人類乳突病毒感染	性行為後出血 陰道出血或分泌物 停經後陰道出血 骨盆疼痛
口腔癌	大量吸菸 嚼檳榔 喝酒	不痛或不易癒合的傷口 異常腫塊 粘膜白斑症
喉癌	吸菸	聲音改變 喉嚨異物感
鼻咽癌	煙燻 鹹魚	單側耳鳴或聽力改變 鼻血、複視 頭痛 頸淋巴結腫大
食道癌	喝烈酒或吸菸 醃漬菜	吞食時有異物感 食物難以下嚥疼痛 體重下降
胃癌	進食過多煙燻或醃漬物 大於 50 歲	胃不適 血便
肝癌	患有 B 型肝炎及肝硬化 經常攝取含黃麴毒素食物	右上腹脹痛 輕度黃疸
膀胱癌	染料工人 烏腳病地區	血尿 排尿不適
大腸直腸癌	有大腸息肉的病史 有家族史	大便習慣改變 血便

	有潰瘍性大腸炎病 攝取高脂肪食物	
--	---------------------	--