

# 紓緩治療 - 飲食營養

## 簡介

民以食為天，中國人注重飲食，認為飲食是維持生命的必要條件，而食物不僅提供營養維持生命，也是愛與關懷的表達，人與人的社交聯繫，亦會帶著不同的生命回憶。

然而，對於紓緩治療病人，由於身體狀況的改變、疾病的影響、情緒的影響或治療的副作用等，營養需要亦隨之而改變，一般的健康飲食建議已不適用。疾病、情緒或治療副作用的影響往往使病人難以進食，因此，在關注病人飲食營養問題的同時，更要尋求幫助控制身體任何的疼痛、不適或其他症狀。

## 紓緩治療飲食目標

### 早期紓緩治療

紓緩治療病人自身和家人或照顧者可能會有不同的飲食營養目標，很多病人都不能進食足夠以達到日常身體的飲食所需。紓緩治療病人最基本是要維持身體舒適，提高生活質素，將不適症狀減至最輕。因此在感覺良好的日子，建議多進食營養豐富的食物和飲料。即使體重仍然持續下降，飲食調節仍會幫助患者增加體力，令病人感覺更有精神。

### 晚期紓緩治療

紓緩治療的目標是以病人的安舒為本，如果病人不適或不能享受飲食時，便不宜勉強進食，以免給病人帶來壓力或增加不適，而且勉強進食了也不能改善或逆轉病情。

## 身體狀況改變

紓緩治療病人的身體狀況和營養需要會隨著病情發展而改變，例如：

- 長期減少進食後，或會令新陳代謝減慢，營養需求減少
- 長期臥床或活動量減少，亦會令營養需求減少和胃口減少
- 腸胃消化力減弱，包括胃排空能力減慢，導致有容易飽或減少飢餓的感覺，因而減弱對食物的耐受
- 有研究指出，很多紓緩治療病人不覺得肚餓或口渴

有些病人會出現一些影響進食的症狀，如疼痛、噁心、嘔吐、呼吸困難、食慾不振、失眠、便秘、腹瀉、水腫、口乾、腹脹、腹水、皮膚癢、吞嚥困難及意識模糊，而飲食與症狀控制息息相關，因此，最重要是恰當控制症狀：

- 當疼痛等痛苦症狀控制後，很多紓緩治療病人都能夠維持飲食，直到最後的日子
- 如有疼痛，鼓勵病人服食止痛藥物
- 如有噁心或嘔吐，按醫生指示服食止嘔藥
- 如症狀持續，應盡早去看醫生

## 飲食多面睇

有時，飲食可以為病人帶來不同的困擾，例如：

- 引起恐懼或引起疼痛.....「進食固體食物使我窒息，我不能呼吸」
- 造成內疚.....「你煮得很辛苦，我知道我應該吃，但我真的吃不下！」
- 病人亦可能用食物來控制別人

有時，病人能夠進食，會令家人看為象徵「不放手」，維持著希望（「只要他吃，他可以活著」），或照顧者會覺得能夠為病人提供喜愛的食物，是自己對病人仍有重要性。

當病人停止進食時，家人往往會感到失去希望，拒食可被認為是絕望和放棄、愛的拒絕、「唔領情」等；家人或照顧者容易因為擔心病人營養不良而強迫他們進食，造成雙方之間的壓力，甚至衝突。研究指出家人或照顧者承認會嘮叨，強迫或哀求病人吃東西，但其實有七成病人表示希望由自己決定或控制飲食，並希望家人或照顧者不要將集中力放在飲食上。

有時，病人不需要吃太多，少量的飲食已經可以令病人舒服，因為病人可能並不感覺肚餓，拒食或許是病人接受自然離世的一種表現。

## 惡病質體 (Cachexia)

到了疾病發展的一些階段，有些病人會日漸消瘦，甚至變得極度消瘦，稱為惡病質體 (cachexia)，這是一種綜合性的代謝異常症狀，誘因包括熱量攝取不足、能量消耗增加、代謝改變及細胞激素 (cytokine) 的作用引起，病人會出現食慾不振、體重減輕、肌肉萎縮、活動力下降、倦怠無力、厭食、易飽感、消瘦等症狀。

有研究顯示，早期的營養介入能減慢惡病質體的發展，有助改善病人的營養狀況及身體功能。亦有研究指進食奧米加 3 脂肪酸可減慢肌肉流失，建議份量為每日 1.5 克至 2.0 克奧米加 3 脂肪酸，這大概等同於 4 至 6 兩(150~200 克)魚類如沙甸魚、三文魚、吞拿魚。此外，亦可飲用含奧米加 3 的營養配方，也可進食魚油丸，但要注意產品的奧米加 3 脂肪酸含量。如有疑問，請向營養師查詢。

直至目前為止，仍未發現可預防或治療惡病質體的有效方法。

## 一般飲食建議

當感覺良好時，鼓勵多進食，提升精神及體力，以下是一些建議：

- 多選擇自己喜愛的食物
- 家中準備一些即食的食物
- 維持少食多餐
- 當精神或心境好或胃口好的時候，多吃點東西，想吃時就吃
- 嘗試一些開胃的食物，例如：酸薑、涼果、檸水、醋、檸檬茶
- 每次提供細小份量的食物，例如用小碗或小杯盛載食物
- 家人陪伴一起進食
- 在舒適的環境下，放鬆心情慢慢吃
- 進食時宜坐得舒適，如背墊軟枕
- 提供舒適和光線充足的環境
- 進食後清潔口腔，讓病人多休息
- 如有需要，改變食物質地，例如切碎食物並煮爛，或煮稔，以方便進食
- 病人若太累，可利用飲管慢慢飲流質

- 當胃口欠佳時，可檢視會否有過多飲食禁忌或戒口，按情況放寬飲食限制

## 高蛋白質高熱量食物

當胃口欠佳時，可嘗試少量多次慢慢進食一些高蛋白質高熱量的食物，例如：

- 粥(肉碎、魚片、蛋花)
- 水餃、雲吞、魚蛋、焗蛋
- 煎蛋、茄汁豆
- 叉燒包、菜肉包、饅頭、蓮蓉包、奶皇包
- 腸粉、點心、蘿蔔糕、芋頭糕
- 三文治(雞蛋、火腿、吞拿魚、沙甸魚、芝士)、西多士、方包 (牛油、花生醬、沙律醬、果占、煉奶)
- 湯渣(薯仔、淮山、紅蘿蔔)
- 消化餅、夾心餅乾、曲奇餅、威化餅
- 蛋糕、蛋卷、蛋撻、西餅
- 紅豆糕、椰汁糕、白糖糕、砵仔糕、馬豆糕
- 豆腐花、燉蛋、燉奶、乳酪、雪糕、布甸、啫喱
- 糖水(合桃糊、芝麻糊、花生糊、南瓜露、杏仁露、西米露、紅/綠豆沙、腐竹蛋糖水、番薯糖水)

若疲倦或不想進食固體食物，可用飲管慢慢飲流質飲料，例如：

- 營養補充品、鮮奶、豆漿、奶昔、阿華田、好立克、美祿、朱古力奶、即沖麥片、即沖三合一飲品
- 腐竹蛋糖水、魚湯、濃湯、忌廉湯
- 蜜糖水、菜蜜、柚子蜜

## 改變食物質地

紓緩治療病人一般較容易進食質地軟滑的食物或流質，他們或會有吞嚥或咀嚼困難，建議可嘗試進食不同質地的食物，例如：

### 五穀類

- 白粥、粥(加入肉、魚、蛋)、麥皮加營養奶、嬰兒米糊

- 爛飯、稠粥、字母粉、河粉、米線、通粉、米粉、腸粉
- 煮熟去皮的薯仔、紅蘿蔔、淮山、番薯、南瓜、白合

#### 肉、魚、蛋、豆製品類

- 肉糊、免治肉、魚、嬰兒肉糊、腐竹、蒸魚、魚柳、肉碎、蒸水蛋、燉蛋、蒸豆腐、玉子豆腐
- 將煮熟的肉用攪拌機攪成肉糊

#### 瓜菜類

- 切細或切碎的節瓜、冬瓜、南瓜；煮稔的嫩葉菜、煲湯菜
- 將煮熟的瓜菜用攪拌機攪成菜糊

#### 水果類

- 軟的水果，如：芒果、奇異果、火龍果、蜜瓜、西瓜、木瓜、熟香蕉、熟啤梨
- 蘋果蓉、罐頭水果、嬰兒果蓉
- 將水果用攪拌機攪成果蓉、果汁

## 營養補充品

營養補充品可於飲食困難或胃口不佳時為病人提供能量，亦可作代餐。

均衡營養配方可分為一般配方、疾病配方和高熱量配方，亦有不同的味道，可按個人喜好選擇，而有關營養配方的選擇和飲用方法，可向營養師查詢。

想讓營養補充品更美味，建議有不同的飲用方法，例如：

- 營養奶加入好立克、阿華田、美祿、杏仁霜、咖啡、茶、麥皮
- 營養奶加入鮮奶或豆漿以減低甜度
- 營養奶可用來製燉蛋、燉奶
- 營養奶可加入水果或木瓜、花奶、忌廉等攪成奶昔
- 營養果汁可用來製果凍
- 營養肉湯可加入粥或麥皮
- 營養肉湯加入忌廉湯、蛋花用來製忌廉肉湯或蛋花肉湯

## 另類治療、輔助療法或食療偏方

面對摯愛親人患病將要離世，有些家人會想盡辦法尋求幫助，甚至想去挽回，或希望可減輕病人的症狀，四出尋找另類治療、輔助治療或食療偏方、購買昂貴的藥材或保健食品，或嚴守各種飲食禁忌或戒口，這些行動和心情都是出於對愛與不捨，是完全可以理解的。

另類治療、輔助治療或食療各有好處和風險，家人與病人應詳細考慮後才決定是否採用。以下是一些建議的考慮因素：

### 好處

- 能減少病人的症狀或副作用，提升生活質素
- 能鼓勵病人積極參與，增加對自身狀況的自主權，從而提升生活質素
- 能夠為病人提供幫助，往往會令家人感到滿足和無憾
- 一般認為食療是天然食物，較處方藥物更健康和安全，及較少副作用

### 風險

- 有些食療會影影響某些藥物的功效
- 有些病人會因為過度戒口而令飲食單調，變得沒有胃口
- 有些食療會增加病人的不適
- 有些病人與家人因對食療或另類治療有不同意見而造成壓力、爭執、甚至衝突
- 有些另類治療聲稱可以醫治一切疾病，甚至起死回生，誤導病人和家人或為他們帶來假希望；當時間過去而沒有獲得預期效果時，病人或家人或會感到極度失望和失落，甚至意志消沉
- 有些另類治療非常昂貴，為家庭帶來沉重的經濟壓力和負擔，甚至有家庭因此而負債累累

如對另類治療、輔助療法或食療偏方有疑問，請向醫護人員查詢。

## 最後一程...

隨著病程的發展，不能逆轉及惡化時，病人的進食量會日漸減少，出現食慾不振、吃不下嚥、體重下降等，這些均是自然現象。

此時，飲食已經再不能延長生命或逆轉病情，因此，不宜勉強病人進食，這樣不但會增加病人身體和心理上的負擔，更會增加不適及各種症狀，令病人更辛苦。

家人應尊重病人的意願，按病人的喜好給予想吃的東西。到了臨終階段，病人拒食時，也應遵從病人的意願，讓病人較舒服平安地經歷這個過程。

當病人不想或不能進食時，家人可以用不同的方式表達關愛，例如：

- 為病人在乾燥的肌膚上塗抹一些潤護霜
- 用水濕濕口
- 輕輕按摩
- 閒話家常、話當年、聽音樂、看電視
- 安靜共渡時光

## 給家人或照顧者：好好照顧自己

陪伴和照顧患病需要很多心力和精神，家人或照顧者有時會既憂心又感到身心疲憊，因此，更要好好照顧自己，才會有精神和體力去好好照顧病人。以下是一些建議：

- 注意保持均衡和足夠的飲食
- 如果可以安排，便做做運動，或散散步
- 儘量爭取休息的機會
- 如感到身心疲憊，可找親友暫時照顧或幫忙，讓你可以稍作休息

若照顧上感到困難或困擾，可諮詢社工或醫護人員尋求協助。

## 參考

1. McCann et al. (1994). Comfort care for the terminally ill patients: the appropriate use of nutrition and hydration. *JAMA* 272(16): 1263-1266.
2. Raymon SK Lo et al. (2002). Quality of life of Palliative Care Patients in the Last Two Weeks of Life. *Journal of Pain and Symptom Management* 24(4): 388-397.
3. Feuz A et al. (1994). An observation study of the role of pain control and food adaptation of elderly patients with terminal cancer. *Journal of the American Dietetic Association* 94: 767-770.
4. 戰臨茜, 金惠民. (2010). 癌症患者早期營養篩檢與營養教育. *Taiwan Journal of Dietetics* 2(1): 13-18.
5. Nic Hughes et al. (2000). Adults with terminal illness: a literature review of their needs and wishes for food. *Journal of Advanced Nursing* 32(5): 1101-1107.
6. 香港防癌會. (2010). 身心社靈-加強對晚期癌症病人的照顧.
7. Adelaide Hills Community Health Service. (2012). Diet and nutrition in palliative care: A guide for clients and carers. Government of South Australia.



## 副作用或症狀 - 飲食建議

| 副作用或症狀    | 飲食建議   |
|-----------|--|
| 胃口欠佳/食慾不振 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 吃你喜歡的食物，暫時放寬許多飲食的戒條或“戒口”</li> <li>◆ 在胃口或精神最好的時候，吃最豐富的一餐</li> <li>◆ 少食多餐，每天吃 6-8 小餐</li> <li>◆ 正餐吃不下時，可用營養補充品作代餐</li> <li>◆ 食物以細小份量盛上，例如細碗細碟，會較容易進食</li> <li>◆ 胃口欠佳時，可用湯水佐膳並要吃湯料，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 高澱粉質湯料如薯仔、蘿蔔、南瓜、豆類、淮山</li> <li>◆ 高蛋白質湯料如肉、魚、豆腐、腐竹、牛腩、蛋花</li> <li>◆ 將食物濃縮，例如在粥、湯中加入蛋、豆腐、豆、肉糊、油，在麥皮中加入奶粉、淡奶、營養奶、蛋</li> </ul> </li> <li>◆ 選吃質地軟滑較容易入口的食物，如湯粉麵、雲吞、蒸水蛋、蒸豆腐</li> <li>◆ 避免飲用過量蔬菜汁、果汁、無渣的清湯、清茶等含低熱量飲料</li> </ul> |
| 腹脹或易飽     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 細嚼慢嚥，每次吃少量，維持少食多餐</li> <li>◆ 流質應在餐前或餐後 1 小時飲用</li> </ul>  |
| 味覺變化      | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 如果覺得食物沒有味道，可加醋、鹽、喼汁、薑、酒、芝士、芹菜、洋蔥、大蒜、香草、醃菜或香料等加重味道</li> <li>◆ 多吃喜歡的食物和暫停令你無胃口的食物</li> <li>◆ 如果食物的味道令你不願進食，試吃一些冷盤如燻蹄、醉雞等食物</li> <li>◆ 經常改變烹調方式，注意色、香、味的配搭以增加食慾</li> <li>◆ 經常刷牙漱口，保持口腔清潔，可以幫助味覺恢復正常</li> </ul>   |
| 噁心/反胃     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 少食多餐，細嚼慢嚥，如果不吃任何東西(肚空空) 時，噁心的現象會更嚴重</li> <li>◆ 室溫的食物較易接受，熱食及有氣味的食物有時會增加噁心的感覺</li> <li>◆ 可試吃：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 乾的澱粉食物：如梳打餅乾、鹹餅乾、麵包或多士</li> <li>◆ 酸或鹹的食物，如酸薑、薯片等</li> <li>◆ 有氣的飲料也會有幫助(但腹脹的人士則避免)</li> </ul> </li> <li>◆ 烹調宜清淡，避免味道太濃的食物</li> <li>◆ 保持室內空氣流通</li> <li>◆ 可以的話讓他人烹調，且進食後應盡量休息</li> <li>◆ 避免進食油膩或煎炸食物</li> </ul>   |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 盡量避開強烈的食物氣味、煮食油煙</li> <li>◆ 按指示服用醫生處方的止嘔心藥物</li> </ul>   |
| <b>嘔吐</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 謹記按指示服用醫生處方的止嘔吐藥物</li> <li>◆ 嘔吐停止後才開始進食： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 由少量清流質飲料開始，例如水、蘋果汁、清湯</li> <li>◆ 逐漸可嘗試全流質飲料，例如奶、忌廉湯、粥</li> <li>◆ 接著可嘗試易消化的固體食物，例如湯粉麵、麵包、麥皮</li> </ul> </li> <li>◆ 少食多餐</li> <li>◆ 如嘔吐持續及嚴重，應盡快求醫</li> </ul>                                      |
| <b>口乾</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 隨身攜帶飲料，啜飲幾口水保持口腔濕潤</li> <li>◆ 可試含冰塊或雪條</li> <li>◆ 無糖香口膠、硬糖或檸檬水可刺激唾液分泌</li> <li>◆ 用獻汁或肉汁使食物濕潤</li> <li>◆ 可用小量湯水、飲料一起進食，以助吞嚥</li> <li>◆ 吃軟及濕滑的食物，例如豆腐、蒸蛋、湯粉麵、粥、雲吞</li> <li>◆ 可試一些清熱滋陰生津的食物(可榨汁或煲水飲)和飲品如梨、竹蔗、西瓜、馬蹄、甘筍、草莓、羅漢果、烏梅、柑橘、蜜糖、豆漿</li> <li>◆ 要經常漱口，保持口腔濕潤</li> </ul>           |
| <b>疲倦</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 即使不餓，仍保持少食多餐或少量多次飲用營養補充品</li> <li>◆ 在一天當中最有精神和胃口的時候多吃一些</li> <li>◆ 保持足夠水分預防脫水，因為缺乏水份會使你感到更疲倦</li> <li>◆ 預先購買一些方便食品，或可隨時叫外買</li> <li>◆ 家中或身邊常常準備一些隨手可吃的小食</li> <li>◆ 預先烹煮大份的食物，在一整天中進食，或分小份存放在雪櫃，可隨時翻熱進食，或請家人或朋友協助煮食</li> </ul>   |
| <b>便秘</b> | <p>便秘可由多種情況引起，例如進食纖維食物不足、水份流質不足、缺乏運動、進食過少或一些藥物如止痛藥的副作用引起。建議可嘗試：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 進食含纖維食物，例如水果、瓜蔬菜、麥皮、番薯粥、芝麻糊</li> <li>◆ 可嘗試一些含“天然輕瀉劑”的食物，如西梅、西梅汁、無花果、蜜糖、木瓜、蘋果、蘋果汁、梨</li> <li>◆ 儘量飲充足的水份或流質，可飲西梅汁</li> <li>◆ 如果身體狀況許可，可做輕量的運動如散步，有助腸道蠕動</li> <li>◆ 如果飲食調節未能改善便秘，可向醫生查詢有關幫助大便的藥物，以舒緩症狀</li> </ul> |