

中醫藥改善癌症病人化療期間的食慾

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

「食得是福」用於化療期間的癌症病人絕對適合。因此今次與大家分享如何改善食慾，把這份「福氣」送給大家。

癌症病人在化療期間出現食慾不振的症狀原因很多，可能與腫瘤本身、疲乏、疼痛、壓力、恐懼、焦慮、抑鬱等情緒，以及化療引起的噁心嘔吐，味覺改變有關。從中醫角度，化療藥物損傷脾胃運化受納功能，或是癌症以及相關治療引起的不安情緒導致肝氣鬱結，橫逆犯胃，均會影響脾胃的消化，造成食慾不振，所以中醫治療既要健脾和胃，提高消化系統的機能，又要疏肝解鬱，緩和病人不安的情緒。有時進食的問題更會成為病人與照顧者之間的張力和矛盾，令到改善病人胃口更加困難，陳老伯和陳太就是典型的例子。

陳老伯不幸患上大腸癌，經過除切腫瘤及造口手術，然後接受化療及標靶治療，可惜標靶藥物引起腸穿孔，又做了一次修補穿孔手術，因此暫停化療，休養了數個月，後來又見癌指數上升，為了保命只好再次化療，來到求診時，陳老伯精神萎靡、消瘦，胃口欠佳。陳太悉心照顧丈夫，希望丈夫有充足的營養，儘管她為了維持生計而忙於工作，但放工後也花盡心思烹調食物，然而陳老伯對陳太所煮的食物毫無興趣，加上長期病患，心情欠佳，有時因被迫進食而衝口責罵陳太所煮的食物有如垃圾。因此每當夫婦二人一同求診時，胃口的問題便會觸動了陳太的神經，隨即加入了一段陳太哭訴時間。

要改善癌症病人的胃口，避免進食成為苦差，甚至引發家庭衝突，病人本身需要留意以下要點。1) 情緒會影響食慾，所以在非化療的日子盡情享受自己喜歡的食物，化療期間就避免生冷，注意食物衛生，並且學習一些減壓的方法，例如鬆弛練習或禱告等，與親友分享自己的感受。2) 胃口欠佳時飲用充足的水分尤其重要，這樣可以避免因水液流失而出現脫水的情況，脫水時可能出現疲倦、頭暈、小便深黃等。3) 就算不感到饑餓時，也要進食少量食物，少食多餐，一日五至六餐也是可以的，食物主要以高蛋白質及高卡路里為主，例如蛋類、奶類、魚類及瘦肉等。3) 保持適量的活動，每天散步，可以改善胃口。

對照顧者而言，他們也需要知道：1) 癌症病人的味覺可能不斷改變，不再願意進食平日喜歡的食物，不要為此感到驚訝和不愉快；2) 為病人準備一些簡便的小食，例如在床邊放一些布丁、燉蛋、豆腐花(附有匙羹)、雪櫃內常放有一些切好了的蔬果條等。3) 溫和的支援遠勝於強迫病人進食，當病人胃口欠佳時鼓勵他多喝飲料，例如奶類、果汁、奶昔等。4) 與病人一起傾談飲食的方法，有商有量，一同面對。

常用增進食慾的中藥有山楂、麥芽、神曲，三者炒焦同用又叫“焦三仙”，山楂能促進脂肪的分解和消化，專門幫助肉類食物的吸收，麥芽及神曲則針對淀粉質的消化，專門幫助麵飯等食物的吸收。其他消食(改善胃口)的藥物還有雞內金、萊菔子、布渣葉等。複方的中藥以健脾補氣、開胃消積為主，例如四君子湯、香砂六君丸、保和丸等。以上複方多由黨參、白朮、茯苓、陳皮等健脾補氣的藥物所組成，用藥時再配合上述的消食藥物，更能增強開胃健脾的功效。

以下為大家介紹一個簡單食療：**焦三仙蛋白小米粥**

材料：焦山楂 12g、焦麥芽 15g、焦神曲 15g、小米 50g、白米 50g、雞蛋 1 隻

做法：1) 水 5 碗，加入焦山楂、焦麥芽、焦神曲，煎 45 分鐘，去渣取汁備用。

2) 將小米、白米放入藥汁中，加水適量，煮米成粥。

3) 最後加入蛋白，煮成蛋花，即可食用。

中國人「民以食為天」，飲食除了維持生命外，更是家人聚首一堂，分享交流的時刻。聖經(當代譯本修訂版)箴言 15:17「粗茶淡飯但彼此相愛，勝過美酒佳餚卻互相憎恨。」正好表達了「食」的時候，關係有時比食物本身更為重要。替陳老伯診症後，我鼓勵陳老伯讚賞一下陳太為他煮食所花的心機，也向陳太詳細解釋陳老伯嫌棄她的食物是癌病改變了味覺所致。讚賞的說話和理解的心是病人與家人衝突的調味劑。願大家「食得是福」！

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。