

吃對營養 遠離癌疲憊

■ 阮綜合醫院 癌症資源中心 方文琪 營養師

在臨床照護上，發現八成癌症患者有癌因性疲憊症¹ (Cancer-related Fatigue, CRF) 的問題，若不加以重視與處理，嚴重時，將影響病患的日常生活、工作及家庭，導致生活品質變差。

此症狀的發生原因跟腫瘤治療造成的身心壓力與促發炎細胞激素 (pro-inflammatory cytokines) 誘發體內的發炎反應息息相關，因此無法單純透過睡眠或休息來獲得緩解，您可以藉由維持理想體重、吃對營養及養成良好生活習慣等方式，來改善癌因性疲憊症。

■ 5 招式遠離癌因性疲憊症：

一、攝取足夠熱量及蛋白質：

建議依據衛生福利部-國民健康署公告的每日飲食指南來攝取「均衡飲食」，此飲食就是每日均衡攝取六大類食物(包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類)，以獲得身體所需且足量的各種營養素，唯有足夠的熱量跟蛋白質才能協助身體來修復及建造細胞及組織。



二、選擇「優質蛋白質」食物：

六大類食物中，含有優質蛋白質的食物，包括：毛豆、黃豆、黑豆及相關製品、魚、海鮮、雞蛋、乳製

品、瘦肉類(雞肉、豬肉、牛肉、羊肉)等；在癌症治療期，建議每餐至少攝取1掌心大小的此類食物且三餐皆需攝取足量，而品質不佳的蛋白質食物，例如：香腸、熱狗、魚丸、貢丸等加工肉品應避免或減少攝取。

三、減少攝取油炸食物及甜食：

食物經高溫油炸後，除了食物中好的營養素被破壞外，同時會額外攝入不利健康的飽和脂肪及反式脂肪酸；而任何添加糖的飲料、糕餅、甜點、糖果等食品，皆會促進身體發炎反應的發生，所以此類食物需減少攝取。

四、增加攝取抗氧化/抗發炎營養素：

天然食物中的蔬菜、水果及好的油脂裡富含多種抗氧化及抗發炎的營養素，例如：維生素C、維生素E及Omega-3脂肪酸等，因此可以藉由多補充柑橘類水果、奇異果、核桃、酪梨、鮭魚、鯖魚、秋刀魚等食物，協助身體對抗體內的發炎反應，來減緩癌因性疲憊感。

五、維持規律運動：

研究發現，規律運動有助於改善癌因性疲憊症，因此在癌症治療期間與療程結束後皆建議維持規律的運動習慣，例如：健走、騎自行車、瑜珈等；每天至少30分鐘，若體力不足時，可採累計模式(10分鐘/次，3次/天)，每週至少3-5次。

¹癌因性疲憊症定義：與癌症或癌症治療相關而且和近期活動量不成比例的疲累感，具持續、令人感到不適的主觀症狀，且足以影響正常生活。



癌症資源中心

陪伴癌友一同走過抗癌路

在一般人的觀念裡『癌症』近乎等同於『絕症』，一旦被確診罹癌，就如同宣判死刑，陷入恐慌及絕望的情緒當中，而在陌生且漫長的療程中，疾病的認知和適應、營養維持與返家照護等等，都需要重新學習，然現今醫療體系專業分工下，癌友往往不知道可向誰求助。

為了讓癌症病友及家屬擁有一個快速、簡易、通暢且直接的服務窗口與空間，阮綜合醫院癌症中心設立了『癌症資源中心』，積極整合院內與民間資源，由腫瘤護理師及專任社工師，在第一時間內提供癌症病友及家屬專業服務，包括疾病照護衛教與社會福利諮詢、康復用品與輔具資訊、心理支持等，並有營養師提供營養訊息，讓癌友及家屬在同一定點即能完整獲得「資訊」、「資源」與「支持」的服務。

此外，癌症資源中心亦有癌症照護團隊各別提供專業服務，如：腫瘤個管師針對疾病治療與醫囑隨時提供說明，澄清疑問；營養師針對其治療期間所需營養給予建議；社工師提供相關社會福利諮詢與轉介；護理師衛教化療後返家照護事項，並提供頭巾索取及假髮的租借。另辦理病友活動及醫療講座，除增進病友人際互動的機會亦提供相關醫療資訊。

癌症的治療歷程雖然艱辛，癌症資源中心期待可以成為更多病友的支持力量，讓病友在治療到康復返回日常生活的路上不感到孤單，若在治療期間有任何疑問，歡迎前來癌症資源中心諮詢，讓我們陪伴您度過難關。



■ 阮綜合醫院 癌症資源中心 洪秋君

我們所提供的服務包含：

- > 癌症照護及營養衛教資料
- > 癌症醫療資訊查詢(如預防篩檢、疾病治療等)
- > 面對癌症的情緒、心理調適與輔導(病友或家庭)
- > 社會資源諮詢與轉介(福利服務、病友支持團體等)
- > 康復用品資源提供(頭巾、假髮、防水袖套、引流袋、義乳資訊等)
- > 醫療輔具資源轉介(如輪椅、氧氣製造機、氣墊床等)



癌症資源中心位於C棟門診大樓206診

服務時間：週一至週五 上午：08:30-12:00

下午：13:30-17:00

電話：07-3351121轉3017