



即时发布

四分一癌症病人营养不良 影响疗效 养和营养师团队倡「补、守、攻、防」助病人度癌关

(2020年9月30日-香港) 养和医院营养部早前进行一个为期约一年半的营养筛查，了解逾200名癌症病人于治疗期间的营养状况。这个全港首个采用「世界领导人营养不良倡议」(Global Leadership Initiative on Malnutrition, 简称GLIM)的癌症病人营养评估分析，结果显示癌症病人四人中有一人出现中度或严重营养不良，体重于半年内下跌半成至逾一成。过去亦有不同研究显示，癌症病人的体重若下跌5%，会影响他们的治疗效果。有见及此，养和营养师建议癌症病人应及早接受营养筛查，并于治疗期间尽量保持体重，避免因营养不良而影响治疗效果。

2018年发表的GLIM是由世界各地的营养学团体，首次就营养不良诊断标准达成共识。诊断分两阶段，营养师会先筛查出有营养不良风险的病人，再评估他们营养不良的严重程度。是次筛查在2018年11月至2020年3月期间进行，养和医院营养师团队为203名在养和综合肿瘤科中心接受药物治疗，包括化疗、标靶治疗及免疫治疗等的非住院病人进行营养评估。营养师利用获验证、专门为长期病患作营养评估的工具「自我评量营养评估评论表」(PG-SGA SF)，透过了解患者的体重纪录、食量及饮食习惯、征状、活动能力等方面，从而评估他们在治疗期间的营养状况。再利用GLIM定下的临床诊断标准，来判断病人营养不良的严重程度。

筛查结果显示99名病人(49%) PG-SGA评分4分以上，即是有营养不良风险。而按照GLIM的诊断标准，51人属中度或严重营养不良，占整体两成半。较常出现营养不良的癌症依次为：淋巴瘤、消化道癌症、肺癌、头颈癌及乳癌。

养和医院营养师周明欣解释：「不少癌症患者在接受化疗或放射治疗期间都会出现副作用，例如口干、味觉改变、黏膜炎、恶心及呕吐等，影响营养消化及吸收，从而导致营养不良。同时患者胃口欠佳，都会令体重下降。例如头颈癌患者，由于受放射治疗的副作用影响导致口干，较多出现营养不良情况。」

她补充：「对抗癌症，患者在治疗过程中摄取足够营养十分重要，但病人和照顾者往往面对『戒口』和『进补』的两难局面，加上坊间亦有不少癌症饮食谬误，难免令他们无所适从。」

当病人食欲不振，导致体重持续下跌，治疗进度和效果都可能受影响，例如要延迟注射化疗针、重新制造放射治疗模具、延误外科手术，甚至中断治疗。若果情况未有改善，便会形成恶性循环，出现恶病质。病人除体重持续下跌超过5%外，或会出现肌少症(sarcopenia)、厌食及新陈代谢改变。营养不良对癌症病人的影响不容忽视，根据欧洲临床营养与代谢学会(The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, 简称ESPEN)研究指出，每5名癌症患者便有1人死于营养不良，而非癌症本身¹⁻³，情况不容忽视。在严重的情况下，恶病质会导致不可逆转的肌肉流失，即使病人能够进食，身体亦未能吸收营养。

¹ J. Arends et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer related malnutrition, *Clinical Nutrition* 36 (2017) 1187- 1196

² Bruggeman, A.R., Kamal, A.H., LeBlanc, T.W., Ma, J.D., Baracos, V.E., Roeland, E.J. (2016). Cancer Cachexia: Beyond Weight Loss. *Journal of Oncology Practice*, 12(11): 1163-71.

³ Penet, M. F., & Bhujwalla, Z. M. (2015). Cancer cachexia, recent advances, and future directions. *Cancer journal (Sudbury, Mass.)*, 21(2), 117-122.



养和医院营养部统筹主任、高级营养师余思行表示：「要防止恶病质进一步恶化，癌症病人应接受筛查或自行评估其营养情况。必须在恶病质初期尽量增加进食及保持体重，打破恶性循环。营养师在有需要时提供营养咨询及治疗，确保患者有足够营养对抗癌症。」

她续指：「不同的癌症病人，其身体状况及所需要的营养各异，因此营养师会为病人作营养评估，根据他们的身体状况，安排个人化饮食餐单，同时监察他们的体重及营养摄取量，协助患者保持体重，减低因营养不良而要中断疗程的风险，并解答他们对坊间食疗的疑问。」

针对癌症患者在治疗不同阶段的营养所需，养和医院营养师团队构思「补、守、攻、防」策略，让病人在治疗前、中、后期，以不同的饮食规划应对治疗期间遇到的问题。

「**补**」：补充营养，「储粮」应对癌症、增强免疫力，为治疗打好基础。病人应尽量摄取高蛋白、足够/高热量饮食（包括蛋白质、淀粉质、脂肪），亦应补充维他命、矿物质等抗氧化剂，协助保护细胞免受氧化攻击。

「**守**」：稳守健康，巩固免疫力、保持体重，并针对治疗副作用，为病人度身订造合适餐单。病人应少食多餐，因应不同病征及治疗副作用选用不同食材，如口味转变，可加入酱汁以助进食；如未能咀嚼或吞咽，可把食物剁碎、煮脍、搅碎、打成糊状或流质；如未能进食，可饮用营养补充配方、全脂奶或奶昔。

「**攻**」：当副作用开始减退，主动进攻，补充额外营养，病人应加强补充高热量、高蛋白质饮食。

「**防**」：完成整个治疗后，癌症康复者仍要注意均衡饮食及恒常运动，保持肌肉量、减少脂肪，同时增强抵抗力，防范癌症复发。

自 2018 年起，养和医院营养师团队为癌症新症病人免费提供初步营养评估，至今处理约 500 名病人，为有需要的病患提供营养咨询，降低他们出现营养不良的风险。

养和医院营养部七位营养师最近合着《至营食谱度癌关》，冀与更多癌症病人分享「补、守、攻、防」饮食策略，并拆解坊间饮食谬误迷思，同时汇集 32 个简单易煮的至营食谱，助病人和家人共度抗癌治疗旅程。

~ 完 ~



个案分享

个案一

25 岁的陈先生确诊鼻咽癌第一期，需要同时进行放射治疗及化疗，期间出现吞咽疼痛、食欲不振、味觉改变、疲倦。陈先生治疗前体重 143 磅，经过 28 次放射治疗后，体重下跌了 11% 至 127 磅。营养师评估后，发现陈先生每天只进食 1200 千卡和 80 克蛋白质，少于每天实际所需的 2200 至 2400 千卡和 120 克蛋白质，因此建议陈先生进食高蛋白、高热量的食物，以及营养补充配方。完成放射治疗及化疗后，陈先生味觉改变的问题持续，因此营养师建议改善烹调方法，增加他的食欲；医生亦建议他做适量运动。陈先生一直接受营养治疗配合适量运动，最近体重回复至治疗前水平，约 141 磅，他目前病情受控，只需定期见医生跟进，以及继续进食营养师建议的餐单以增加肌肉量。

个案二

Winnie 在 2014 年确诊乳癌，进行手术切除，但于一年内复发，需要接受化疗。首次化疗后，她的体重由起初 120 磅于一星期内急跌 10 磅，胃口也不佳，营养师建议她每天进食六餐，以及尽量选择高蛋白质的食物。Winnie 按营养师指导，顺利完成化疗及放射治疗。及后于 2019 年 8 月乳癌再度复发，并扩散至肺部淋巴。经历两次复发，现正接受口服标靶药治疗及荷尔蒙药治疗。第二次复发后，再获营养师提供饮食建议并配合运动，去应对复发后治疗的副作用，帮助身体复原。但癌症令 Winnie 深信要「储粮」应对癌症，再加上最近 2019 冠状病毒病疫情在家工作时更放纵饮食。直至最近她的体重上升至 145 磅，营养师建议她要尽快控制体重，避免因过重而增加癌症复发，及患上心血管疾病或糖尿病等其他疾病的风险。营养师根据 Winnie 的药物副作用、治疗进度、不同病征及身体状况，为她度身订造个人化营养餐单，目前 Winnie 的体重逐渐回落，乳癌情况受控。

关于养和医疗集团

养和医疗集团于 2017 年 9 月正式启动，其成员以全方位策略，透过优质临床医疗服务、医学教育和科研，以及公众健康教育，推动公共卫生及医学发展。

养和医疗集团成员包括养和医院、养和医健及养和东区医疗中心，致力为病人提供全人关怀的优质医疗及护理服务。

关于养和医院

养和医院是香港主要私营医院之一，以「优质服务·卓越护理」为宗旨，致力服务大众，并积极推动医学教育和研究。

关于营养部

养和医院营养部的注册营养师为所有住院及门诊病人提供饮食营养服务，旨在于治疗期间监察病人的营养状况及／或症状，并加以稳定及改善。营养师凭借其专业知识及丰富经验，为经转介之病人评估营养需要，并建议适当的饮食营养治疗。营养师会评估及观察营养治疗的成效，以改善病人的营养状况，助其康复之余并有助控制症状，重拾健康。



养和医院

地址： 香港跑马地山村道 2 号中院 4 楼

电话： 2835 8674

电邮： dietitian@hksh-hospital.com

养和东区医疗中心

地址： 香港筲箕湾阿公岩村道 5 号李树芳楼 5 楼

电话： 2917 1150

电邮： dietitian@hksh-emc.com

关于《养和医健百科》系列丛书

《养和医健百科》系列由养和医院专科医生及医护人员编撰，每册内容均环绕一特定主题，旨在向公众提供详尽、广泛的健康资讯，是家家必备的医療百科。

图片说明：

1. 养和医院营养师团队及养和医院副院长陈焕堂医生在记者会上合照（左起：高咏梅、郑智俐、周明欣、陈焕堂医生、余思行、柳慧欣、陈劲芝、莫颖珊）。营养师团队合着《至营食谱度癌关》，分享「补、守、攻、防」策略，以不同的饮食规划应对癌症病人在治疗前、中、后期的各种问题。





2. 养和医院营养部统筹主任、高级营养师余思行表示，营养师会根据癌症病人的身体状况度身订造合适餐单，并解答他们对坊间食疗的疑问。



3. 养和医院营养师周明欣建议癌症病人应及早接受营养筛查，并于治疗期间应尽量保持体重，避免因营养不良而影响治疗效果。





4. 养和医院营养师在《至营食谱度癌关》中，介绍多个适合癌症病人的简单至营食谱，以下是其中三款。



如有查詢，請聯絡养和医院传讯部：

郭瑞儀 直线：3156 8078

钟婉慧 直线：3156 8079

芦仪 直线：3156 8087

电邮：media@cad.hksh.com