



即時發布

四分一癌症病人營養不良 影響療效 養和營養師團隊倡「補、守、攻、防」助病人度癌關

(2020年9月30日-香港) 養和醫院營養部早前進行一個為期約一年半的營養篩查，了解逾200名癌症病人於治療期間的營養狀況。這個全港首個採用「世界領導人營養不良倡議」(Global Leadership Initiative on Malnutrition, 簡稱 GLIM) 的癌症病人營養評估分析，結果顯示癌症病人四人中有一人出現中度或嚴重營養不良，體重於半年內下跌半成至逾一成。過去亦有不同研究顯示，癌症病人的體重若下跌 5%，會影響他們的治療效果。有見及此，養和營養師建議癌症病人應及早接受營養篩查，並於治療期間盡量保持體重，避免因營養不良而影響治療效果。

2018年發表的 GLIM 是由世界各地的營養學團體，首次就營養不良診斷標準達成共識。診斷分兩階段，營養師會先篩查出有營養不良風險的病人，再評估他們營養不良的嚴重程度。是次篩查在 2018年11月至 2020年3月期間進行，養和醫院營養師團隊為 203名在養和綜合腫瘤科中心接受藥物治療，包括化療、標靶治療及免疫治療等的非住院病人進行營養評估。營養師利用獲驗證、專門為長期病患作營養評估的工具「自我評量營養評估評論表」(PG-SGA SF)，透過了解患者的體重紀錄、食量及飲食習慣、徵狀、活動能力等方面，從而評估他們在治療期間的營養狀況。再利用 GLIM 定下的臨床診斷標準，來判斷病人營養不良的嚴重程度。

篩查結果顯示 99名病人 (49%) PG-SGA 評分 4分以上，即是有營養不良風險。而按照 GLIM 的診斷標準，51人屬中度或嚴重營養不良，佔整體兩成半。較常出現營養不良的癌症依次為：淋巴瘤、消化道癌症、肺癌、頭頸癌及乳癌。

養和醫院營養師周明欣解釋：「不少癌症患者在接受化療或放射治療期間都會出現副作用，例如口乾、味覺改變、黏膜炎、噁心及嘔吐等，影響營養消化及吸收，從而導致營養不良。同時患者胃口欠佳，都會令體重下降。例如頭頸癌患者，由於受放射治療的副作用影響導致口乾，較多出現營養不良情況。」

她補充：「對抗癌症，患者在治療過程中攝取足夠營養十分重要，但病人和照顧者往往面對『戒口』和『進補』的兩難局面，加上坊間亦有不少癌症飲食謬誤，難免令他們無所適從。」

當病人食慾不振，導致體重持續下跌，治療進度和效果都可能受影響，例如要延遲注射化療針、重新製造放射治療模具、延誤外科手術，甚至中斷治療。若果情況未有改善，便會形成惡性循環，出現惡病質。病人除體重持續下跌超過 5%外，或會出現肌少症 (sarcopenia)、厭食及新陳代謝改變。營養不良對癌症病人的影響不容忽視，根據歐洲臨床營養與代謝學會 (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, 簡稱 ESPEN) 研究指出，每 5名癌症患者便有 1人死於營養不良，而非癌症本身¹⁻³，情況不容忽視。在嚴重的情況下，惡病質會導致不可逆轉的肌肉流失，即使病人能夠進食，身體亦未能吸收營養。

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.



養和醫院營養部統籌主任、高級營養師余思行表示：「要防止惡病質進一步惡化，癌症病人應接受篩查或自行評估其營養情況。必須在惡病質初期盡量增加進食及保持體重，打破惡性循環。營養師在有需要時提供營養諮詢及治療，確保患者有足夠營養對抗癌症。」

她續指：「不同的癌症病人，其身體狀況及所需要的營養各異，因此營養師會為病人作營養評估，根據他們的身體狀況，安排個人化飲食餐單，同時監察他們的體重及營養攝取量，協助患者保持體重，減低因營養不良而要中斷療程的風險，並解答他們對坊間食療的疑問。」

針對癌症患者在治療不同階段的營養所需，養和醫院營養師團隊構思「補、守、攻、防」策略，讓病人在治療前、中、後期，以不同的飲食規劃應對治療期間遇到的問題。

「補」：補充營養，「儲糧」應對癌症、增強免疫力，為治療打好基礎。病人應盡量攝取高蛋白、足夠/高熱量飲食（包括蛋白質、澱粉質、脂肪），亦應補充維他命、礦物質等抗氧化劑，協助保護細胞免受氧化攻擊。

「守」：穩守健康，鞏固免疫力、保持體重，並針對治療副作用，為病人度身訂造合適餐單。病人應少食多餐，因應不同病徵及治療副作用選用不同食材，如口味轉變，可加入醬汁以助進食；如未能咀嚼或吞嚥，可把食物剁碎、煮脰、攪碎、打成糊狀或流質；如未能進食，可飲用營養補充配方、全脂奶或奶昔。

「攻」：當副作用開始減退，主動進攻，補充額外營養，病人應加強補充高熱量、高蛋白質飲食。

「防」：完成整個治療後，癌症康復者仍要注意均衡飲食及恆常運動，保持肌肉量、減少脂肪，同時增強抵抗力，防範癌症復發。

自 2018 年起，養和醫院營養師團隊為癌症新症病人免費提供初步營養評估，至今處理約 500 名病人，為有需要的病患提供營養諮詢，降低他們出現營養不良的風險。

養和醫院營養部七位營養師最近合著《至營食譜度癌關》，冀與更多癌症病人分享「補、守、攻、防」飲食策略，並拆解坊間飲食謬誤迷思，同時彙集 32 個簡單易煮的至營食譜，助病人和家人共度抗癌治療旅程。

~ 完 ~



個案分享

個案一

25 歲的陳先生確診鼻咽癌第一期，需要同時進行放射治療及化療，期間出現吞嚥疼痛、食慾不振、味覺改變、疲倦。陳先生治療前體重 143 磅，經過 28 次放射治療後，體重下跌了 11% 至 127 磅。營養師評估後，發現陳先生每天只進食 1200 千卡和 80 克蛋白質，少於每天實際所需的 2200 至 2400 千卡和 120 克蛋白質，因此建議陳先生進食高蛋白、高熱量的食物，以及營養補充配方。完成放射治療及化療後，陳先生味覺改變的問題持續，因此營養師建議改善烹調方法，增加他的食慾；醫生亦建議他做適量運動。陳先生一直接受營養治療配合適量運動，最近體重回復至治療前水平，約 141 磅，他目前病情受控，只需定期見醫生跟進，以及繼續進食營養師建議的餐單以增加肌肉量。

個案二

Winny 在 2014 年確診乳癌，進行手術切除，但於一年內復發，需要接受化療。首次化療後，她的體重由起初 120 磅於一星期內急跌 10 磅，胃口也不佳，營養師建議她每天進食六餐，以及盡量選擇高蛋白質的食物。Winny 按營養師指導，順利完成化療及放射治療。及後於 2019 年 8 月乳癌再度復發，並擴散至肺部淋巴。經歷兩次復發，現正接受口服標靶藥治療及荷爾蒙藥治療。第二次復發後，再獲營養師提供飲食建議並配合運動，去應對復發後治療的副作用，幫助身體復原。但癌症令 Winny 深信要「儲糧」應對癌症，再加上最近 2019 冠狀病毒病疫情在家工作時更放縱飲食。直至最近她的體重上升至 145 磅，營養師建議她要盡快控制體重，避免因過重而增加癌症復發，及患上心血管疾病或糖尿病等其他疾病的風險。營養師根據 Winny 的藥物副作用、治療進度、不同病徵及身體狀況，為她度身訂造個人化營養餐單，目前 Winny 的體重逐漸回落，乳癌情況受控。

關於養和醫療集團

養和醫療集團於 2017 年 9 月正式啟動，其成員以全方位策略，透過優質臨床醫療服務、醫學教育和科研，以及公眾健康教育，推動公共衛生及醫學發展。

養和醫療集團成員包括養和醫院、養和醫健及養和東區醫療中心，致力為病人提供全人關顧的優質醫療及護理服務。

關於養和醫院

養和醫院是香港主要私營醫院之一，以「優質服務·卓越護理」為宗旨，致力服務大眾，並積極推動醫學教育和研究。

關於營養部

養和醫院營養部的註冊營養師為所有住院及門診病人提供飲食營養服務，旨在於治療期間監察病人的營養狀況及／或症狀，並加以穩定及改善。營養師憑藉其專業知識及豐富經驗，為經轉介之病人評估營養需要，並建議適當的飲食營養治療。營養師會評估及觀察營養治療的成效，以改善病人的營養狀況，助其康復之餘並有助控制症狀，重拾健康。



養和醫院

地址： 香港跑馬地山村道 2 號中院 4 樓

電話： 2835 8674

電郵： dietitian@hksh-hospital.com

養和東區醫療中心

地址： 香港筲箕灣阿公岩村道 5 號李樹芳樓 5 樓

電話： 2917 1150

電郵： dietitian@hksh-emc.com

關於《養和醫健百科》系列叢書

《養和醫健百科》系列由養和醫院專科醫生及醫護人員編撰，每冊內容均環繞一特定主題，旨在向公眾提供詳盡、廣泛的健康資訊，是家家必備的醫療百科。

圖片說明：

1. 養和醫院營養師團隊及養和醫院副院長陳煥堂醫生在記者會上合照（左起：高咏梅、鄭智俐、周明欣、陳煥堂醫生、余思行、柳慧欣、陳勁芝、莫穎嫻）。營養師團隊合著《至營食譜度癌關》，分享「補、守、攻、防」策略，以不同的飲食規劃應對癌症病人在治療前、中、後期的各種問題。





2. 養和醫院營養部統籌主任、高級營養師余思行表示，營養師會根據癌症病人的身體狀況度身訂造合適餐單，並解答他們對坊間食療的疑問。



3. 養和醫院營養師周明欣建議癌症病人應及早接受營養篩查，並於治療期間應盡量保持體重，避免因營養不良而影響治療效果。





4. 養和醫院營養師在《至營食譜度癌關》中，介紹多個適合癌症病人的簡單至營食譜，以下是其中三款。



如有查詢，請聯絡養和醫院傳訊部：

郭瑞儀 直線：3156 8078

鍾婉慧 直線：3156 8079

蘆儀 直線：3156 8087

電郵：media@cad.hksh.com