

癌症患者常見問題 FAQ

飲食、營養、生活與治療安全指引

******重要提醒******：癌症患者的營養及生活建議會因癌症種類、治療方式、白血球／中性粒細胞數量、體重、營養狀況及副作用而不同。以下為一般性健康教育資訊，不能取代腫瘤科醫生、註冊營養師或其他醫療專業人員的個別建議。

1. 癌症患者的日常飲食是否需要減少油、鹽和糖的攝取？

不需要因為患癌而完全戒除油、鹽或糖，但應保持均衡及適量。

癌症治療期間，有些患者食慾下降、體重減輕或營養不良，反而需要足夠的熱量及蛋白質來維持體重和肌肉。因此，不應在沒有醫療建議的情況下過度限制食量。

一般而言，可以：

- * 減少過量鹽分及高鈉加工食品。
- * 減少添加糖及高糖飲料。
- * 選擇較健康的脂肪來源，例如魚類、堅果、種子、橄欖油及牛油果。
- * 優先選擇多樣化、營養密度高的天然食物。
- * 如果正在減重、體重不足或食慾很差，應由醫生或註冊營養師評估營養需要。

重點不是「越清淡越好」，而是避免營養不足並維持良好的營養狀態。

2. 癌症病人是否可以只吃牛奶和起司？

不建議。

牛奶和起司可以提供蛋白質、鈣及其他營養素，但單靠乳製品不能提供完整及均衡的營養，例如足夠的膳食纖維及多種維生素、礦物質和植物性營養素。

在沒有特殊飲食禁忌的情況下，可以搭配：

- * 蔬菜
- * 水果
- * 全穀類
- * 豆類
- * 魚、蛋、雞肉或其他蛋白質來源
- * 堅果及種子

如果患者因口腔潰瘍、吞嚥困難、噁心或食慾不振而只能進食流質或軟食，應尋求醫療團隊或註冊營養師協助，制定適合的飲食方式。

3. 癌症患者的飲食中可以添加醬油、調味料、蔥、薑、蒜和其他調味料嗎？

一般可以。

適當使用調味料可以增加食物風味，對食慾下降的患者尤其有幫助。

醬油、蠔油及其他調味醬通常含有較多鈉，因此應適量使用。如果患者同時患有高血壓、心臟或腎臟疾病，則可能需要進一步限制鈉。

蔥、薑、蒜、香草及一般香料可以作為日常調味使用，但不應把它們當作抗癌治療或治療副作用的藥物。

如果某種氣味或調味料會加重噁心，則可以按照患者的耐受程度調整。

4. 癌症患者可以吃牛肉、羊肉、雞肉、魚類、海鮮、生魚片和沙拉嗎？

癌症患者一般可以吃肉類、魚類及海鮮，它們可以提供優質蛋白質，有助於維持肌肉和體力。

但是，食品安全非常重要。

尤其是正在接受可能造成白血球／中性粒細胞下降的癌症治療，或本身免疫功能較弱的患者，應避免食用：

- * 生或未煮熟的雞肉、牛肉、羊肉及其他肉類
- * 生魚片及其他生魚
- * 生或未煮熟的帶殼海鮮
- * 未煮熟的雞蛋
- * 未經巴氏消毒的奶類或果汁
- * 來源不明或衛生狀況不佳的食品

肉類、魚類、雞蛋及海鮮應按照食品安全要求徹底煮熟。

沙拉及生蔬菜並非所有癌症患者都必須禁止，但應徹底清洗、妥善保存並注意交叉污染。若患者正處於嚴重免疫抑制或中性粒細胞偏低的階段，應遵循腫瘤科團隊提供的特定食品安全指引。

重點：癌症患者不是不能吃蛋白質，而是要吃得安全。

5. 人參、菊花、維生素片等對癌症患者有益嗎？

不能一概而論，也不能把它們視為抗癌治療。

某些患者可能因飲食不足而需要營養補充，但是否需要維生素或其他補充品，應根據飲食、血液檢查及醫療狀況決定。

特別需要注意：

- * 不要自行服用高劑量維生素或抗氧化補充品。
- * 正在接受化療或放射治療時，使用高劑量抗氧化劑前應先詢問腫瘤科醫生。
- * 人參及其他中草藥可能與某些癌症藥物、抗凝血藥物或其他處方藥產生交互作用。
- * 「天然」不代表一定安全。
- * 開始任何草藥、保健品或高劑量維生素之前，應把完整產品名稱及成分告知醫療團隊。

補充品不能取代手術、化療、放射治療、標靶治療或免疫治療。

6. 花生湯對血癌患者有幫助嗎？

目前沒有足夠的臨床證據證明花生湯可以治療血癌，或直接提高白血球、紅血球或血小板。

花生本身含有蛋白質、脂肪及熱量，因此花生湯可以作為整體飲食的一部分，但它不是治療血癌的藥物。

如果患者食慾不佳或體重下降，適量的花生及花生製品可能有助於增加熱量及蛋白質攝取，但仍需根據個人營養需要調整。

另外，食用花生或其他堅果時應注意：

- * 避免發霉、變質或來源不明的花生。
- * 注意花生過敏。
- * 如果有吞嚥困難，應選擇適合的食物質地。

不要因為某種食物「有營養」而把它當成抗癌食品。

7. 癌症患者可以吃哪些水果和甜點？

一般而言，大部分水果都可以成為癌症患者均衡飲食的一部分。

可以選擇：

- * 香蕉、橙、柑橘、蘋果、梨等水果
- * 莓果

- * 瓜類
- * 其他患者能夠耐受的水果

最重要的是食品衛生，而不是單純某一種水果是否「抗癌」。

食用水果時：

- * 選擇新鮮、完整、沒有腐爛或發霉的水果。
- * 食用前用流動清水徹底清洗。
- * 需要時可以選擇容易剝皮的水果。
- * 切開後的水果應妥善冷藏並避免長時間放置。
- * 如果患者正在接受會造成嚴重免疫抑制的治療，應遵循醫療團隊提供的食品安全指引。

甜點可以適量食用，例如水果優格、布丁或其他患者能接受的食物。

但甜點不能取代正餐，也不應因為「癌症患者需要熱量」而大量攝取高糖食品。

如果患者體重下降或食慾非常差，則營養目標可能與一般健康人士不同，應由醫療團隊或營養師個別評估。

8. 癌症患者的居住環境需要乾燥溫暖嗎？需要避免寒冷的地方嗎？

一般不需要因為患癌而搬離寒冷地區，也沒有證據顯示一般的寒冷天氣本身會使癌症惡化。

不過，某些癌症治療可能增加患者對寒冷的敏感程度。

例如部分化療藥物可能造成周邊神經病變或冷敏感，患者接觸冰冷物品或冷空氣時可能出現不適。

因此：

不是「癌症患者不能吹冷氣或不能去寒冷地方」，而是要根據正在接受的治療及身體反應作適當調整。

如果醫療團隊特別提醒患者避免寒冷，就應按照個別治療建議處理。

9. 一位癌症病人生活在醫療條件較差的國家，可以得到哪些幫助？

可以先了解當地是否有：

- * 腫瘤專科醫院或癌症中心
- * 遠距醫療服務
- * 大型醫院提供的遠距第二意見
- * 癌症患者支援組織
- * 當地或國際非營利組織
- * 病人轉介及醫療援助計劃

遠距醫療可以在某些情況下協助醫生覆診、檢視報告、提供第二意見及進行部分症狀管理。

但是，遠距醫療不能取代所有現場癌症治療。

例如手術、活組織檢查、輸血、部分化療及處理嚴重感染等，仍然需要適當的醫療設施。

國際組織，例如無國界醫生，在部分地區會提供醫療或人道支援，但能否提供癌症專科治療取決於當地項目及患者情況。

10. 癌症病人可以出國就醫嗎？

可以，但必須根據個別病情評估。

出國接受癌症治療前，最好先與目前的腫瘤科醫生討論，並考慮：

- * 癌症種類及目前分期
- * 現在接受的治療
- * 是否需要連續或不能中斷的治療
- * 白血球及血小板狀況
- * 是否有感染、出血或血栓風險
- * 是否近期接受手術
- * 長途飛行是否安全
- * 醫療保險及治療費用
- * 到達目的地後能否立即獲得醫療支援
- * 病歷、病理報告、影像及用藥資料是否完整

出國就醫不只是「哪一間醫院比較好」的問題，更重要的是治療能否安全、連續地進行。

11. 西醫是主流，中醫是輔助治療。這樣可以嗎？

可以考慮「整合醫療」的方式，但前提是中醫或其他輔助療法不能取代有證據支持的癌症標準治療。

手術、化療、放射治療、標靶治療及免疫治療等，應按照腫瘤科醫療團隊制定的治療方案進行。

部分中醫或其他輔助療法可能被用於改善某些症狀或生活品質，但效果及安全性需要視個別方法而定。

尤其是中藥、草藥及營養補充品，可能與癌症藥物產生交互作用。

因此：

如果想同時接受中醫治療，應把正在服用的所有中藥、草藥、保健品及補充品完整告知腫瘤科醫生。

最安全的原則不是「西醫對中醫」，而是：

以有效的癌症治療為核心，再在醫療團隊知情及監督下加入安全、合適的輔助療法。

12. 情緒低落和憂鬱會引發癌症嗎？

目前沒有證據證明一般的情緒低落或憂鬱會直接導致癌症。

癌症患者在確診前後出現焦慮、憂鬱、失眠或情緒低落非常常見，這些情緒值得被認真處理，因為它們可能影響生活品質、睡眠、食慾及治療期間的適應。

某些癌症或癌症相關的身體變化也可能伴隨情緒症狀。

例如，有研究發現胰臟癌患者可能在診斷前出現憂鬱或焦慮，但單憑憂鬱不能判斷一個人是否患有胰臟癌，也不能把憂鬱視為癌症的單獨早期診斷方法。

因此，不應對患者說：

「你會得癌症，是因為你想太多、壓力太大或情緒不好。」

癌症成因通常涉及多種因素，包括遺傳、年齡、環境、生活方式及其他生物因素。

13. 游泳對癌症病人有幫助嗎？

游泳可以是一種有益身心健康的運動，但癌症患者是否適合游泳，要根據治療方式及目前身體狀況判斷。

以下情況應避免游泳或浸浴，並先詢問醫療團隊：

- * 手術傷口尚未癒合
- * 皮膚有破損、感染或嚴重放療性皮膚炎
- * 有某些類型的中心靜脈導管、PICC 或其他需要保持乾燥的導管
- * 正處於感染或嚴重免疫抑制狀態

- * 中性粒細胞明顯偏低
- * 醫療團隊認為游泳會增加感染或其他風險

因此，不能簡單地說「一開始化療就完全不能游泳」。

有些患者在治療期間仍可以進行適量運動，但應按照醫療團隊的建議選擇運動種類、強度及時間。

14. 零食包裝上印有「P65 警告：加州政府」。「它可能致癌，所以應該避免食用嗎？」

不需要因為看到 Proposition 65 (Prop 65) 警告就立即恐慌，也不能把這個警告理解為「這件食品吃一次就會致癌」。

Prop 65 是加州的化學物質暴露告知制度。某些產品如果可能使消費者接觸到加州列名的致癌或生殖毒性化學物質，企業在符合相關條件時需要提供警告。

因此：

Prop 65 警告 ≠ 食品一定會致癌。

Prop 65 警告 ≠ 食品具有立即的急性毒性。

實際風險需要考慮化學物質種類、暴露量、食用頻率及暴露時間。

消費者不需要因為看到標籤而過度恐慌。如果有多種相似產品可以選擇，可以考慮選擇其他產品；日常飲食則應以多樣化、均衡及較少加工的食物為主。

給癌症患者的五個核心原則

1. 不要把「天然」等同於「安全」

中藥、草藥、維生素及保健品都可能產生副作用或藥物交互作用。

2. 不要把「健康食品」當成「抗癌食品」

目前沒有任何單一食物可以取代經證實有效的癌症治療。

3. 治療期間，食品安全非常重要

特別是免疫功能下降或中性粒細胞偏低時，要避免生食、未煮熟食物及不安全的食品來源。

4. 不要因為怕癌症而過度節食

維持足夠熱量、蛋白質及肌肉量，對部分癌症患者非常重要。

5. 每個癌症患者都不同

癌症種類、治療方案、血液檢查、體重、營養狀況及副作用，都可能改變飲食及生活建議。

因此，遇到具體問題時，最好向自己的腫瘤科醫生、註冊營養師或其他醫療專業人員確認。