



食慾不振和 體重減輕

慢性病患者可能會出現食慾不振。如果食慾不振導致吃得少並持續很長一段時間，患者可能會出現嚴重的體重減輕，並伴隨虛弱無力以及脂肪和肌肉流失。一些患有嚴重疾病的患者，即使正常進食，也可能會出現體重減輕，不過更常見的情況還是食慾不振和體重減輕同時發生。

不管是食慾不振還是體重減輕，都會降低一個人的生活品質，並增加出現感染等併發症的風險。若您擔心您的食慾或體重，您應諮詢醫生。有很多方法可以幫助您。

導致食慾不振的原因是什麼？

一些慢性病常常會導致食慾不振和體重減輕。對某些癌症來說確實如此，這些癌症包括：

- 頭頸部癌
- 結腸癌
- 卵巢癌
- 胃癌
- 胰腺癌

也會出現在患有以下疾病的人群身上：

- 慢性腎病
- 慢性阻塞性肺病（COPD，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）
- 心力衰竭
- 肝硬化
- HIV/AIDS

食慾不振和體重減輕也可能是慢性病患者出現的其他情況導致的，其中包含：

- 感覺憂鬱
- 慢性和嚴重的噁心或便秘
- 慢性感染
- 化療藥物和類鴉片藥物等藥物

有時，體重減輕是因為吃東西時受到干擾造成的，與胃口好壞無關。其中的一些情況包括：

- 嗅覺或味覺改變
- 口腔潰瘍和口腔疼痛
- 口乾
- 吞嚥困難

您能做些什麼？

當您食慾不振時，請嘗試以下方法：

- 從一日三餐改成每天吃五到六餐，每次吃少一些，如果覺得餓就吃零食。
- 若您發現您的胃口在某些時段較好，請安排在該時段用餐。
- 儘量在一個愉快的環境中用餐，並和家人或朋友一起用餐。
- 若您發現一些食物的味道跟以前不一樣，而且某些口味或味道更好吃，您可以在正餐和零食中加入您喜歡的口味，避開您不喜歡的口味。
- 嘗試添加不同的香料和調味料，讓食物看起來更誘人。
- 如果食物的氣味或味道令您作嘔，將食物放到冷卻或常溫以減少它的氣味和味道，然後再吃。

- 如果您的口味發生變化，請在飯前吮吸硬糖。
- 如果您的家人參與您的護理，務必告訴他們您對食物或口味的任何喜好或變化，以便他們準備更合您胃口的正餐或零食。
- 把最喜歡的食物放在身邊，當作零食來吃。
- 經常在食物中加入奶油、黃油、花生醬或肉汁，不僅可以增加卡路里，還可以增添味道。
- 液體營養補充劑在藥房有售，如果您堅持每天喝 2 到 4 罐，可以達到補充營養的目的；如果可以的話，最好多試幾種不同的牌子，然後找到您最喜歡的口味。
- 如果您可以鍛煉，或許可以嘗試在飯前一小時左右散步或進行其他類型的運動，這樣做可以增進食慾。

您的醫生能做些什麼？

如果您的食慾不振持續了很長一段時間，或者伴隨體重減輕或噁心憂鬱等其他症狀，您應該跟醫生討論這個問題。醫生可能會對您進行一些檢查來確定食慾下降的原因。

如果食慾不振是因為口腔疼痛或噁心等可以治癒的病因引起的，醫生可能會建議您接受治療以促進食慾。

醫生還可能會建議您採用一種專門用於促進食慾的藥物。有幾種藥物可供選擇，如果醫生考慮為您採取這種療法，他/她應該向您解釋潛在風險和益處。

醫生還可能會為您介紹一位註冊營養師，營養師會根據您的情況提供關於膳食計劃的具體建議。

到醫生診所就診時需要告訴醫生哪些資訊

- 記錄 24 小時內的飲食情況，然後告訴醫生。
- 食慾下降的嚴重程度是中度還是重度？
- 您的體重減輕了嗎？輕了多少？
- 食慾下降是最近才出現的症狀嗎？
- 如果是，是否是在親人或朋友過世等讓人難過的事情發生之後才出現的？
- 您現在還有哪些其他的症狀？

患者教育系列資料

食慾不振和 體重減輕

當您的症狀得到 控制時，您將：

- 享受運動，精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 減少壓力和焦慮
- 提高睡眠品質
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與
MJHS Institute for Innovation in Palliative Care
合作開展的舒緩治療專案提供。