



簡易版衛教資訊：2-食欲不振（Anorexia）或沒胃口

- 均衡飲食。
- 手術或生病後慢慢增加食物量。
- 規律運動。
- 可以嘗試流質飲食-腫瘤配方或營養品。
- 嘗試找出食慾不振的原因，並採取適當措施解決食慾不振的問題。

完整版衛教資訊：2-食欲不振 (Anorexia) 或沒胃口

一、食欲不振定義：

不由自主地喪失食慾或失去吃的慾望，導致熱量攝入減少，往往體重下降 [1, 3]。

二、居家照護原則：

1、飲食管理[1,5]：

鼓勵攝取充足的水分和熱量的方法是：

- (1)每天少量多餐（5-6次），以高熱量、高蛋白的食物為主(如乳酪蛋糕、起司棒、乾酪絲、煎蛋、堅果醬、蛋白棒、酪梨牛奶)。在以能吃的下情況，可攝取高熱量/高蛋白的液體(例如湯、全脂牛奶、奶昔、酪梨牛奶、芝麻豆漿、自製冰沙或使用營養品配方[1, 2]。
- (2)在飯前30分鐘避免喝太多液體，以產生飽腹感，並在睡覺前2小時勿喝水，以免干擾睡眠。
- (3)無論什麼時候，在感覺最餓的時候吃豐盛一點或可準備隨手小點心，如保久乳、餅乾、巧克力。
- (4)飯後坐直 30 至 60 分鐘，以促進消化。進食後請強化口腔護理(如飯後刷牙、使用牙線棒或漱口。
- (5)避免準備有強烈氣味或油煙味的食物。
- (6)如果疲勞或備餐是個問題，建議使用方便食品(如冷凍食品、罐頭湯)、外賣食品、餐飲服務、家人或朋友準備的飯菜或志工送餐到家。
- (7)尋找導致食慾不振的因素，如長期噁心、便秘、口味改變、心情影響等 [1, 2]。
- (8)避免辛辣、油膩、太甜的食物，限制含有咖啡和酒精的飲料。
- (9)盡可能使進餐時間變得輕鬆愉快。準備飯菜時請人幫忙，並嚐試每天做飲食記錄(或拍照)，可與營養師討論。

2、運動策略[1, 2]：

- (1)在可以忍受的情況下促進運動，以保持淨體重、力量和身體機能。
- (2)定期運動可能有助於調節食慾。建議在飯前 30-60 分鐘做放鬆運動，以減少緊張和促進食慾。
- (3)阻力運動可以減少肌肉萎縮。

3、其他促進食慾方法[4,5]：

- (1)可使用不同烹調方式和調味料，如加入檸檬汁、梅汁、番茄等微酸食材或八角、九層塔、咖哩等香料，讓食物內容更有變化。
- (2)營造輕鬆的進食環境，如布置餐車、選擇漂亮餐具、播放音樂；或選擇喜好餐廳用餐。
- (3)可與朋友或家人一起用餐。
- (4)偶而外食，選擇不常吃的料理，如越式、日式、韓式、泰式等料理。

三、何時應立即就醫?[2]

- 1、24 小時內不經口攝入食物或水分。
- 2、脫水跡象，如有站立或坐起時頭暈、無力、意識模糊、過度口渴、深色尿液(尿量減少)。
- 3、無法執行日常活動(如吃飯、洗澡、做家事)。
- 4、已知或疑似進食障礙(如 24 小時內不經口吃東西)。

四、參考資料

- 1.Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue.BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
- 2.Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
- 3.陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玫君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)• *臨床症狀護理(三版)*• 華杏。
- 4.陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)• *癌症護理學(四版)*• 華杏。
- 5.謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)• *膳食療養學實驗*• 台北：台北醫學大學保健營養學系。