

## 切除腸癌後須慎選食材

香港防癌會 總監(全面支援及教育) 李周翠娥

2016年9月1日

大腸癌是本港最常見癌症，統計數據顯示一生累積風險：男性為每 21 人有一人，女性則每 33 人就有一人會患上大腸癌。手術切除是重要的治療方法。醫生將腫瘤連同大腸的近端、遠端以及足夠的周圍邊緣完整地切除，附近受影響的淋巴結也一併切除，把癌症治癒。有需要時或加上輔助治療(包括化學或/及放射治療)，以增加根治的機會。

手術後病人對食物有恐懼感，戰戰兢兢，不知應食什麼或不食什麼，引至營養失衡，影響康復進程。手術後，病人通常進食流質食物。2-4 星期，病人可進食水溶性纖維但仍要避免纖維高的食物。6-8 星期時，病人可逐漸引入較多類型的食物，原則是低脂低纖，少食多餐。每天補充 8-10 杯飲料。

手術後，因為腸道尚未恢復正常運作，病人可嘗試以下較容易消化的食物：蘋果醬、香蕉、白飯、白麵包、多士、意大利粉、花生醬、薯仔、椒鹽脆餅、乳酪。病人最常遇到的問題是腹脹多氣，或可考慮少吃較易產生氣體的食品，如豆類、椰菜花、有氣飲料、啤酒、粟米、菌類；而較易加重異味的食品，如洋蔥、蒜類、蕃薯、椰菜花、蘆筍、芝士、雞蛋、魚類、太濃香料等也應盡量少吃。

若有任何查詢，歡迎致電 3921-3777，向註冊護士或社工查詢。專業團隊透過電話輔導、外展探訪和地區茶聚，協助應付癌症帶來的種種困難。服務費用全免。

香港防癌會 - 賽馬會  
「攜手同行」癌症家庭支援計劃

攜手面對癌患 同行復康之路

癌症資訊 飲食營養 護理貼士 心理輔導 支援家屬  
外展探訪 地區茶聚 義工慰問 社區資源 寧養關懷

服務對象：任何階段癌症病人及家屬