

## 直腸癌患慎飲食 避免「造口」傳異味

香港防癌會 總監(全面支援及教育) 李周翠娥

2016年11月17日

陳伯患上直腸癌，因腫瘤太接近肛門，醫生需將腫瘤連肛門等組織一併切除，再將大腸末端在腹壁拉出，縫在腹面，成為「造口」。之後數個月，陳伯學習自己清理「造口」和換便袋，護士也讚他聰明。七十八歲的陳伯充滿人生智慧，癌病難不到他，早已接受這個「造口」朋友，唯獨他十分介意與人接觸時會發出異味。護士請來營養師和他談談。

營養師建議避免飲有汽的飲品和奶品類，減少吃洋蔥、露筍、西蘭花、椰菜花、椰菜及豆莢類食品如紅豆、綠豆和煎炸肥膩食物，可紓緩氣脹問題。

### 高纖食物或致堵塞

另外，可試吃乳酪、飲紅莓汁，減少便袋發出的氣味。若遇到大便過稀的情況，應少用濃味的調味料，改用香草烹調食物。還要少飲果汁和西梅汁，但可吃棉花糖或西米、麵包、意粉、通粉、蘋果蓉及香蕉等。要減低造口堵塞的機會，不應吃豆莢類的食物如紅豆、綠豆等，高纖食物如西芹、筍、粟米、波蘿、果仁和種子如芝麻、瓜子、多核的生果如石榴、桑子等，也不要大量進食。因腸類包括香腸、臘腸的腸衣較難消化，少吃為妙。

本會特別於十一月廿六日下午假香港防癌會舉辦「超越復發恐懼、強化抗癌能量」支援聚會，邀請物理治療師教導伸展運動，中醫師指導養生，社工帶領正向思維。現場備有教育資訊，薄備茶點。費用全免，專車接送，額滿即止。歡迎大腸癌患者及家人出席。報名請致電 3921 3851。