

患癌期間保持良好的飲食習慣

患癌和治癌的療程會改變你的胃口及影響身體如何吸收食物的營養。在療程開始之前、治療期間及療程結束後有正確的飲食能助你強身健體，補充體力，更好地應付療程中的副作用，令你加快復原，好讓你早日康復。

療程前的準備

- 預先煮好飯菜，按照每餐的份量分好，放在冰箱裏。
- 請家人或朋友幫忙買菜和煮飯。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科部 (212) 379-6998

婦產科部 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科及青少年部 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科部 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科部 (718) 886-1200

婦產科部 (718) 886-1287

兒科部 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

內科、兒科及婦科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (718) 886-7355

應對飲食的困難

療程中的副作用會令你覺得難以進食。情況包括：

沒有胃口：

- 少吃多餐而不是每天只吃三餐。
- 當有胃口時，儘量多吃。

口腔或喉嚨痛：

- 避免進食酸的或太鹹的食物。
- 進食暖或涼的食物，避免進食太冷或太熱的食物。
- 用吸管來喝飲料。
- 避免酒類、咖啡因和煙草等物品。

口乾：

- 用湯水、醬汁或雞湯把食物弄濕。
- 吃無糖糖果或口香糖，如檸檬糖。
- 進食時只咬一小口並慢慢細嚼。
- 用4杯溫水將鹽、蘇打粉各一茶匙拌和來漱口。

對食物的口味改變了：

- 嘗試無糖檸檬糖，口香糖或薄荷糖。
- 試用不同的調味料烹調出新口味的食物。

噁心或嘔吐：

- 少吃多餐，每天進食六到八次小吃或正餐。
- 進食一些乾燥的食物例如餅乾或吐司（烤麵包）。
- 避免進食燙的、油膩或辛辣的食物。

便秘：

- 多喝飲料（如開水、湯、西梅汁）。
- 多吃高纖維食物（如糙米、蔬菜）。

腹瀉：

- 多喝溫水或湯。
- 避免油膩、煎炸、辛辣或太甜的食物。
- 吃粥、蘋果醬、香蕉、米飯、吐司（烤麵包）。

療程結束後，許多副作用也隨之而去。在患癌期間，向醫生及營養師諮詢如何保持良好的飲食習慣。

你不是孤身作戰，以下的機構可提供援助：

美國癌症協會：www.cancer.org (800) 227-2345

美華防癌協會：(718) 886-8890 中英文

Cancer Care: www.cancercare.org

王嘉廉社區醫療中心的癌友會：(212) 226-8339 中英文

Gilda's Club New York City: www.gildasclubnyc.org

Susan G. Komen Greater NYC: www.komennyc.org

乳房保健熱線電話：1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)