

# 鼻咽癌康復者： 抗癌，營養補充是關鍵

不要放棄

常會聽到一句說話「講到口水都乾」，有鼻咽癌病人於治療過程產生副作用，即使不用多說話也影響唾液（口水）分泌，康復後，其唾液分泌亦永久受損。治療期間，病人沒有放棄，想方設法克服了治療的副作用。今期「健康人生」，她分享了自己的抗癌故事。

大公報記者 陳惠芳



◀ Dorothy 分享患病時的經歷，鼓勵其他病人不要放棄。  
大公報記者陳惠芳攝

從來同病魔打仗，過程歷盡痛苦。現年31歲的Dorothy於28歲確診第三期鼻咽癌，她是一位註冊護士，深知治療過程之苦況。她說：「我接受了33次的電療療程以及3次化療，令口腔至喉嚨潰爛以至吞嚥困難，出現味覺改變，甚至嚴重到失去味覺。曾經有兩個月時間，我不能進食任何固體食物。」

## 想辦法減輕副作用

雖則如此，Dorothy從沒想過放棄。她說：「我28歲患癌，猶幸仍有年輕的身體，有能力承受治療帶來的副作用，亦相信自己有能力恢復健康。（治療癌病最大的挑戰是磨滅人的意志？）事實上，有些病人克服不到，因為人習慣了在外在尋求答案，例如埋怨點解會是我（患病）？其實，病人要從內在找答案。他們不妨想一想，可以做些什麼事情對自己好。我選擇不埋怨，不發脾氣，也無向家人發洩情緒，因為這樣對事件無幫助，不如訓練自己的思考模式。我會看書，內容關於哲學、文學、音樂、藝術等，從書中找尋內在答案。」

即使能找到答案，但身體最誠實，治療期間出現副作用，令不少癌症病人進食艱難。

Dorothy同意病人不想進食，但她說：「食不到便要想辦法解決，治療過程中，營養補充是最重要的一環，那時我依靠營養奶補充營養，熬過了艱苦的治療。當時飲水好似飲玻璃一樣，食物的味道完全改變了，例如蜜糖是鹹味，鹽卻是無味道。但我找到一個適合自己的進食方法，就是將吃的先行冰凍，並選擇一些較清新的食物例如新鮮水果等，吃這些食物時，感覺到喉嚨會舒服一些。病人食不下就找方法，否則會延誤治療。」

## 關顧心靈同樣重要

治療過程中，病人的意志是否起到作用？她說：「人的身體與心靈不可分開，事實上，身體承受了治療藥物帶來的痛苦、疲累等等副作用，但心靈治療同樣重要，如果消極、情緒負面，會對治療有一定影響。相反地，病人持正面心態，保持心境開朗，那麼他們的休息會好些，進食又好些，藥物吸收也相對較好，食得好又會令細胞恢復得好。身體與心靈相互影響，至關重要。」

作為護士的Dorothy，如今康復了，她有什麼希望和其他病人分享？

她說：「第一要保持心境開朗，人要積極，看事正面。病人不開心會令整個治療變得不明朗和不順利，以至進一步減低食慾，更睡得不好，此會導致體重下降。心情不好對癌症治療有很大影響。第二是日常生活中注意飲食和運動。進食可保持體力，同時要做適量運動，如在住所樓下散步，留家也不要長期坐着，間中站起來郁動手腳，做些小運動。但最重要的是注重營養吸收，因為放射治療或化療連有用

的細胞都會殺掉，致病人的體力和機能下降，這時候如不吸收足夠營養維持體力及機能，會延誤治療，對往後治療影響更大。」

Dorothy續說：「我在治療過程中最深刻的是補充營養，因為與我癌症同期數的病友，有些年紀已七八十歲，他們完全不進食，水也不喝，以至體重急降。以一個五呎五吋高的男性而言，體重可以跌至33公斤。那時我向他們解釋，我的體重跌得不多，背後道理就是營養的補充，足夠營養可以回復體力以及不會令體重再度下降。食不到要找方法解決，而不應該不食，就如我找到冰凍食物的方法。」

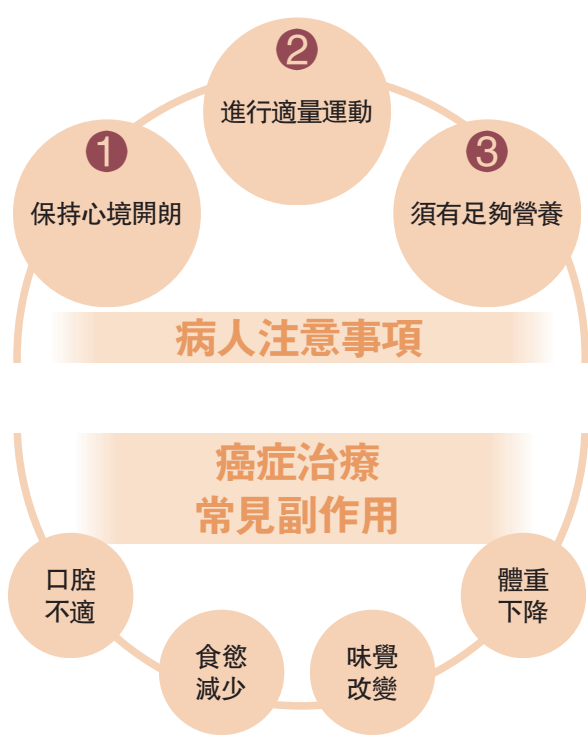
## 社會支援仍未足夠

Dorothy於數年前確診患癌，現已康復。她說：「我做的是根本性治療，康復後沒有後續治療，現在只須定期覆診，不用服藥，但口水就不能恢復正常分泌。現在我時常口乾，需要經常補水。試過有一次外出跑步忘記帶水口又乾，身上沒帶錢，唯有向路人借錢買水，真好笑。」

世上只有媽媽好，在抗癌過程中，她最要感謝媽媽，並說：「媽媽會陪我電療，每次治療後，我會頭暈、無力，上落樓梯都很慢，媽媽會放慢腳步陪我走，在生活上又照顧得我好。我和我的家人從沒放棄過，我們深信事情總會過去。」她又指香港治療癌症藥物充足，可是社會對病人的支援仍有不足。Dorothy說：「醫生只是負責診治和開藥，少有理會病人的心理狀況。雖然癌症病人可從網上獲得資訊，但無實質分享，社會應多設平台提供支援，才能幫助病人熬過抗癌過程。」



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊



◀ Dorothy 患病時仍抱有正面心態。

▶ 營養奶可補充病人體力。

◀ 進食冰凍食物及新鮮水果，是 Dorothy 治療期間讓自己增加食慾的方法。

## 緩解口腔不適副作用

### 不能忽視

癌症病人在治療過程中，會出現嘔吐、食慾不振等副作用，苦不堪言。有腫瘤科專科醫生認為，不可忽視治療副作用對病人造成的影響，特別是由口腔不適引起的困擾，要尋求即時而有效的方法處理或緩解相關症狀，才能達到「順利完成治療」的目標。

臨床腫瘤科專科醫生施俊健表示：「對於不少癌症病人來說，化療和電療仍然是主要的治療策略。治療成效固然重要，但因治療而引起的副作用，亦絕對不能忽視，以免耽誤了患者治療的黃金期。大家都知道，癌症病人在治療期間需要強健的體魄，才能戰勝病魔，若然因為治療引起的口腔不適副作用而令他們未能進食或食量大減，以至身體不能獲得足夠的營養來完成治療，將會影響治療的預期效果。所以，以有效的方法緩解這個副作

用十分重要，當中可以選擇一些清涼飲品，以緩解味覺改變和口腔不適，但食物或飲品需要小心選擇，建議採用醫護人員的推介。」

今年第一季，癌症資訊網對癌症病人進行了一項名為「癌症治療副作用」的隨機抽樣問卷調查。調查結果發現，大部分接受過癌症治療的病人都會出現味覺改變、口乾、口腔疼痛、口腔有鐵鏽味、體重下降和食慾減少等副作用，而接受化療或電療的癌症病人，他們的副作用更為明顯。

施醫生說：「有一位鼻咽癌的女性病人在進行化療及電療後，口腔嚴重潰爛，她喝水時感覺如同食玻璃，入口的食物又讓她感到有鐵鏽味。病人其後接受營養師建議，進食

流質健康食品，但全部都要冰凍。常人生非滋，喝熱的東西都會刺激潰爛傷口，這個病人口腔全是非滋般，凍食會舒緩及減少刺激傷口。」

今次癌症資訊網共訪問了108名癌症病人，當中96%在接受治療後，都會出現不同的口腔不適副作用。而近七成曾經或正接受化療和電療，或只接受化療或電療的受訪者中，所有（100%）病人都出現一種或以上的副作用。當中，近七成病人出現口乾、食慾減少、味覺改變、體重下降的問題，近五成受訪者出現口腔疼痛，近四成的病人更感到口腔有鐵鏽味。

大公報記者 陳惠芳

◀ 大多數癌症病人在接受治療後，會出現不同的口腔不適副作用。



## 腎癌治療新法

### 杏林細語

腎癌是香港常見但容易被忽視的癌症。臨床腫瘤科專科醫生鄭維基指出：「本港腎癌最常見的發病年齡在50歲以上，以65至75歲達到最高峰，現時每十萬名港人中，平均約有十人患上腎癌。早期的腎癌可能出現一些輕微的症狀，如及早發現，可以增加治愈的機會。腎癌三大典型病徵是血尿、腰痛，以及在腹部發現硬塊。」

治療方面，鄭醫生說：「藥物治療在過去十年並沒有太大突破，令治療難度增加。對於治療轉移性腎細胞癌，最新的是「免疫及標靶聯合治療」法，它既能防止血管生成，也可阻斷癌細胞的養分來源，從而抑制腎細胞癌的生

長，又能刺激患者自身的免疫系統，辨認及攻擊癌細胞，聯合兩種治療方法能產生協同效應，如同雙劍合璧進一步加強治療效果，提升治療反應率及存活率。」

腎癌分腎細胞癌、腎盂癌、腎腺癌以及其他較少見的腫瘤如肉瘤等，當中腎細胞癌是腎臟最常見的惡性腫瘤。

鄭醫生說：「早期（即第一至第三期）腎癌可以使用根治性全腎或部分腎臟切除手術、冷凍治療、射頻消融術或栓塞治療。可是，當腫瘤無法以手術切除或已經轉移，就要使用全身性藥物治療或舒緩性放射治療。轉移性腎細胞癌代表癌病已經擴散，當中分為低、中、高風險作為估算。此時化療對患者

作用不大，治療會以標靶藥物為主。」他又言，標靶治療藥物可以防止血管生成，有助抑制腫瘤的生長，是多年來第一線的標準療法。

鄭醫生續說：「標靶治療療效不錯，可惜治療反應率較低，而且應用在中至高風險患者身上的作用，也不太理想。現在最新的「免疫及標靶聯合治療」法在治療數據上，比傳統的標靶治療法有明顯優勝之處，已獲國際認可，躋身成治療晚期腎細胞癌第一線治療。綜合多個研究結果，無惡化存活期的中位數約是傳統治療的兩倍。另外，治療反應率約為傳統治療的兩倍，而完全緩解率大概是傳統治療的三倍。」

大公報記者 陳惠芳

## 癌症病人接種後的免疫反應

### 新冠疫苗

政府呼籲市民接種新冠疫苗，那麼，癌症病人如接種疫苗，可獲多少免疫反應？

內科腫瘤科專科吳劍邦醫生表示，英國醫學雜誌《刺針》2021年4月27日發表了一篇英國研究結果的文章。研究把病人分為兩組，包括癌症病人和對照的健康人群，前者細分為實體腫瘤病人和血液腫瘤病人。而進行積極癌症治療的對象，包括正進行化療、免疫治療、電療、內分泌和標靶治療，這些類別病人亦有被加入在臨床研究當中。

吳醫生稱已經注射了第一劑疫苗的病人，相隔21日，研究人員發現38%實體腫瘤病人和18%血液腫瘤病人獲

得IGG免疫反應。相比之下，正常健康人士有94%獲得足夠免疫反應。然而，當這三批人士都進行第二劑新冠疫苗注射，再量度他們體內的IGG免疫反應，就發現實體腫瘤病人身上能獲得的反應大幅度提高。95%實體腫瘤病人產生到足夠IGG免疫反應，相對之下，100%健康人士都獲得足夠免疫反應，但是血液腫瘤病人的表現稍為遜色，只有60%病人產生足夠免疫反應。

由此可以推測，癌症病人只接種了一劑新冠疫苗，他們的免疫不如健康人士般好，要是他們補注射第二劑新冠疫苗，實體腫瘤病人產生的免疫抗體，實際上與健康人士表現相差不多。

大公報記者 陳惠芳