少吃多餐

經常有少許食物在胃內可能令你感到舒服一點。初開始時，不妨每隔半小時便吃少許固體食物。最好先試吃一些乾而澱粉質重的食物。例如：

疏打餅	乾的 Cereal	白飯
多士、硬多士	麵包條	即食麵(加清而濃味肉湯)
爛飯或稀飯(加鹹肉餅或肉鬆)		

同時，早上醒來，未下床前十分鐘，先吃少許餅乾或豬腸粉，也會使你感到舒服一些。有時候，鹹薑、鹹檸檬和話梅亦可幫助減少噁心。

當噁心減輕後

你便可以開始吃多些不同種類的食物，同時增加每次的份量。漸漸改爲每天分六餐進食，餐與餐之間飲些東西。較容易被腸胃接受的食物包括：

奶加 Cereal	粉、麵或爛飯	輭芝士(Cottage Cheese)
罐頭生果	芝士和餅乾	半份三文治
營養奶	肉類、魚肉攪碎(如鹹蛋蒸肉餅)	蒸水蛋

避免弄饍

煮食時發出的氣味往往使噁心情況惡化，所以盡量避免在弄饍時間走近厨房。請人把熱食物放至和暖才送給你。如果你是要自己動手弄饍的，那盡量選擇可以凍食，或現成的食物。

每天評估自己的情況

如果你的噁心在定時服用藥物及遵行以上的飲食建議後仍然不見改善，便要通知你的醫生、你的放射治療員或你的護士。

更深入的資料

有關如何對付噁心，食慾不振或其他飲食問題的進一步資料，可以向本診所的營養師查詢。

溫哥華區：請與卑詩省癌症中心溫哥華診療所的營養師聯絡
(電話：877-6000 內線 2374)

維多利亞區：請與卑詩省癌症中心維多利亞診療所的營養師聯絡
(電話：595-9228 內線 2102)

卑詩省內其他地區：請與你本區醫院的營養師聯絡或直接聯絡卑詩省癌症中心溫哥華診療所的營養師
(免費長途電話 1-800-663-3333 內線 2374)

---

* 本資料由卑詩省癌症中心營養部提供及加拿大防癌協會卑詩與育根分會華人教育委員會翻譯。

一九九一年一月版 # 210012