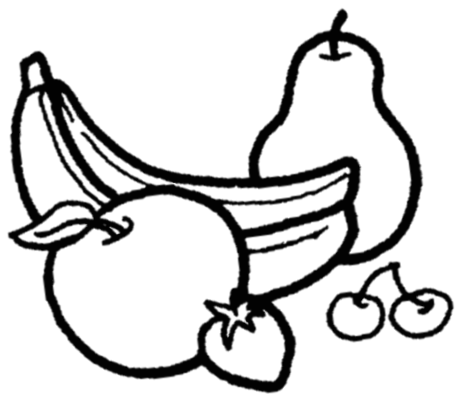


安寧緩和照護 促進食慾



因焦慮及治療的副作用、疲倦、無力進食、味覺改變、吞嚥困難、腹脹、口乾、口腔疼痛等引起食慾不振、不想吃東西。

1. 在精神好時進食，早上是最好的時機。

2. 味覺改變時：可將肉調味再烹飪，減少苦味。飲用味道較濃的飲料，如：果汁、烏梅汁等。



3. 口乾舌燥不想進食時：喝點微酸果汁，如：鳳梨汁、烏梅汁、酸梅汁養樂多，加冰塊效果更好，或含小冰塊可刺激唾液分泌，減少口乾感覺。



4. 口腔或喉嚨內有潰瘍疼痛：食用軟、冷、濕的食物，如優格奶昔、冰淇淋、冰的飲料，避免飲用熱食。

5. 噁心嘔吐：吃較清淡的食物，勿於進食後抽痰，易引發嘔吐。

6. 如果腸胃功能正常，仍有嚴重食慾不振，可依照醫師指示飯前服用促進食慾藥物。

7. 少量多餐，一天可進食五至六餐，餐與餐間提供小點心，增加病人的進食量。

8. 進食中勿喝湯水，以免過快飽足；可於兩餐間喝果汁或含糖飲料提高熱量攝取。

