



1 造成鼻咽癌危險因子？

檳榔、酒與菸

飲酒者引起食道癌是正常人的2~4倍。如果喝酒再加上抽菸，風險將高出10倍。檳榔則會造成比較高位的食道癌。

曾罹患頭頸癌

根據統計，頭頸癌病人所發生的繼發性原發癌症中，有三分之一在食道中發生。

胃食道逆流

在胃酸長期刺激下，容易造成食道細胞病變，食道逆流是西方人最常見的食道癌危險因子。

罹患乳突病毒

人類乳頭瘤病毒的DNA和食道癌有關連，在大陸，有50%食道癌病人身上可發現上述病毒。

醃製性食物

含有亞硝基胺類成分的食物，已被證實會增加食道癌的發生危險性。

熱飲

超過70度高溫容易造成黏膜刺激，長久刺激之下，易引起黏膜細胞往癌化發展。

2 鼻咽癌6大症狀



3 鼻咽癌治療方法



放射治療為主
化學治療為輔



4 鼻咽癌治療期間飲食原則

高熱量高蛋白飲食



少量多餐



口腔清潔衛生



營養品補充



勿聽信偏方



運動30分鐘以上



5 治療副作用之飲食對策

口腔潰瘍

- 將食物放涼至室溫後再食用。
- 選擇質地軟嫩的食物。
- 避免刺激性的食物
- 改變食物製備方式：軟化或切碎
- 使用吸管或湯匙協助進食
- 口腔潰瘍嚴重者可考量使用注射筒
- 麩醯胺酸可以修復黏膜

吞嚥困難

- 避免清流質飲食(例如水、菜湯)容易嗆到
- 避免太硬、太黏的食物，不容易吞嚥。
- 少量多餐，放慢進食速度，使用湯匙進食。
- 進食前含冰塊或冰的果凍等刺激吞嚥反應
- 選擇軟嫩食物，將食物切細碎，亦可使用增加食物黏稠度的材料
- 若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易嗆到的問題，需考慮管灌飲食。

6 治療副作用之飲食對策

口乾

- 進食前吃酸性食物，例如檸檬汁、酸梅，刺激唾液分泌。
- 選用質地較軟或細碎的食物。
- 將食物拌入湯汁或芶芡。
- 口味重的食物以及含酒精飲料或漱口水會加重口乾的狀況
- 每日攝取 8-12 杯水，採用小口喝水方式，或利用吸管喝水。
- 進食後漱口

味覺改變

- 避免使用不鏽鋼餐具
- 因應不同的味覺改變挑選食材並利用調味料改變食物風味，但須注意用量
- 進食前漱口，減少味覺改變的影響。