

# 花蓮

九月二十日

## 頭頸癌病友靠山 營養復健好生活

花蓮慈濟醫院頭頸癌團隊與陽光社會福利基金會東區服務中心，在九月二十日舉辦頭頸癌病友家庭聯誼會，陳培榕副院長、花蓮慈院頭頸癌團隊召集人暨耳鼻喉科主任周昱甫醫師、營養師陳珮瑄、腫瘤個案管理師謝樹蘭、耳鼻喉科病房護理長陳伶潔與護理團隊、社工師尤佳韻、陽光社會福利基金會東區服務中心主任魏昌波，全程參與為病友、家屬打氣。

深耕花蓮超過三十年的陳培榕副院長，是東臺灣頭頸部腫瘤病友的靠山。他指出，頭頸癌病友家庭聯誼會已超過二十年，最大目的就是希望病友、家

屬，能持續與醫護團隊交流，促進術後照護的知識與經驗交流，讓身心靈透過相互支持成長。

周昱甫主任說，頭頸癌醫療團隊有耳鼻喉科、整形暨重建外科、血液腫瘤科、放射腫瘤科等醫師、個案管理師、病房



花蓮慈濟醫院陳培榕副院長（下圖）、頭頸癌團隊召集人暨耳鼻喉科主任周昱甫主任（前排左二）、陳伶潔護理長（左一）、謝樹蘭個案師（右一）等人，及陽光社會福利基金會東區服務中心主任魏昌波（左三）全程參與為病友及家屬打氣。





口腔癌病友張先生現場示範全流質早餐，謝樹蘭個管師（左二）、陳珮瑄營養師（右）在旁幫忙。

護理團隊、復健醫學部的物理治療師與語言治療師、社工師、營養師、心理治療師、口腔外科醫師，共同照護病人。

頭頸癌從治療到康復出院是一段漫長的路程，病友會是提供患者相互交流支持的平臺。希望病友治療後可以改善生活品質，特別是吞嚥、咀嚼、語言能力的復健課程，這次特別邀請已接受治療七年的病友夏女士與十四年病友張先生分享流質食物食譜與作法，給病友與家屬參考。

魏昌波主任提到，針對口腔癌病人出院後在家與社區適應、照護疾病問題的銜接，是陽光基金會的主要服務項目，也提供經濟補助，並有「展顏團體」LINE 群組及每月實體活動，陪伴病友一起回到日常生活。

夏女士在二〇一七年因牙齦癌開刀，二〇二一年接受腮腺癌電、化療，獨自照顧自己六年，她分享南瓜與莧菜的食譜，已經沒有牙齒的她，吃飯都是用吞的，有時配豆漿或玉米濃湯加蛋，用料

理機攪拌較好入口。慈濟師姊介紹她可使用淨斯五穀粉加入飲食中，慢慢學習如何吃得飽。她很感恩陽光基金會與慈濟基金會幫助她走出陰霾。

營養師陳珮瑄建議夏女士的食譜，可加約一匙烹調用油，增加必需脂肪酸。每天在蔬菜之外可以多吃兩份水果，約一般碗八分滿，攝取足夠抗氧化、抗發炎的植化素。

口腔癌病友張先生示範全流質早餐，包括營養奶粉五十七公克、加十西西橄欖油或酪梨；再加山藥粉、銀杏粉或杏仁粉三十公克輪流使用；另加一根香蕉或芭樂，這次是連籽、帶皮的葡萄十顆；一顆切片的水煮蛋，再加四百五十西西冷開水（若太稠可再加五十西西）用果汁機攪碎。

陳珮瑄營養師認為張先生的食譜熱量適中，但須注意商業配方的營養粉，一份等於半碗飯，中午和晚上要注意蛋白質攝取量是否足夠，扣掉營養粉應再增加三分之一到一個手掌心半的蛋白質。以酪梨與橄欖油替代觀念不錯；若食材中沒有油脂，建議加三分之一茶匙植物性烹調用油，補充必需胺基酸。正餐可再增加水果及蔬菜提高植化素攝取量。

陳珮瑄營養師強調，癌症病友要均衡飲食，以國民健康署「我的餐盤」為例，六大類食物都要有。最後，花蓮慈院準備口腔口乾噴劑、均衡配方奶、漱口水、口腔海棉棒、保護型敷料及修補黏膜的保健品作為結緣品，祝福病友平安完成治療。（文、攝影／陳炳宏）