

非常时期减少外出，准备三餐时应注意什么，才能让面对健康困扰的亲人吃得更安心，也更享受用餐过程？在医疗保健工作的厨师针对吞咽困难和食欲不振等情况提出建议；掌握简单窍门，煮得顺心，吃得开心。

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

食得是福，平日三餐不但要营养丰富，也应该吃得开心、安心。

2019冠状病毒疾病在社区蔓延开来，亲自下厨在家用餐是最安全的。不过，要是家人有健康问题，例如食欲不振或吞咽困难，下厨时则须多加留意，才不会顾此失彼。

掌厨经验超过25年的朱国光，过去10年参与医疗保健业营运工作，目前在法国大型餐饮供应及设施管理集团索迪斯(Sodexo)担任行政总厨，为接受医疗护理的患者服务。索迪斯与加拿大渥太华大学的生命研究中心合作，调查老年患者的感官障碍，结果发现必须回到根本，从食材和烹煮法提升患者的食欲。

朱国光指出，下厨时不应单注意营养成分而忽略了餐饮的感官体验，因为提升餐饮美味有助于改善生活素质。此外，须根据家人情况选食材和烹煮方法，才能做出最适合对方的美食。

他说：“味蕾的所有感官细胞都能‘尝’出甜、酸、咸、苦

和umami(鲜味)，但嗅觉会随着年龄渐长而减弱，人们对于味道的辨识能力也会因此受影响，如果开始对用餐失去兴趣，可能导致食欲不振，体重减少，营养不良，甚至免疫力也会受影响。”

从色香味着手

如何刺激长者食欲？朱国光



索迪斯行政总厨朱国光：除了注意食物营养成分，也要确保菜肴色香味俱全。

建议从色、香、味三方面着手：

· **选用鲜艳且对比强烈的颜色**
根据索迪斯的调查，长者视力变差后可能无法辨识类似颜色，因此，选用对比强烈的餐具和食材，可帮助长者看清楚餐盘

上的不同材料。

例如：选用萝卜、南瓜等颜色鲜艳的蔬菜；炒菜或炒肉时加入枸杞；煮汤加入红枣，菜肴看起来更诱人。

· **丰富菜肴香气**

用麻油烹煮食物，可增添菜肴香气，不过油量不宜多，少油烹煮较健康。

翻炒食材时，不妨加入大量蒜头和葱头，可让菜肴更香，味道更丰富。

· **加深调味层次感**

调味不必单靠食盐，像肉桂、丁香、茴香、胡椒和八角等香料，能丰富菜肴香味层次感。

不妨按喜好选择数种香料，预先混合装入罐子，方便下厨时使用。

· **适温上桌**

菜肴过热，或是置于室温太久，多少会影响味道。如果是预先准备好的料理，不妨适度加热再上桌。

吞咽困难的对策

如果患病的长者有吞咽困难，则在准备食物的过程须注重食物口感。不过，如果一味准备糊状食物或黏稠流质食物，可能影响家人食欲。如何准备容易吞下却又不失美味的料理？朱国光建议：

- 选用鲜肉(而非冰冻肉)；
- 选用较软肉类，如里脊肉；
- 腌肉时选用具备嫩滑功效的材料(meat tenderizer)，例如酸柑汁、木瓜汁或醋；
- 以鱼肉取代鸡肉、猪肉和其他肉类；
- 某些蔬菜煮熟后自然有甜味，而且口感柔软，例如南瓜、节瓜和番薯；
- 选用炖、焖煮等烹调方法。

家人一起用餐促进感情

一天三餐不只是为了摄取足够营养，用餐时间亦是珍贵的机会，让一家人促进感情，对心理



一家人一起运动后再快乐用餐，感受到彼此之间的关爱，心理会更踏实。(iStock图片)

健康美味点心推荐

如果食量不大，少食多餐可助摄取足够营养。朱国光建议在正餐之间安排点心时间，健康、诱人的点心选择包括：

- 蒸芋头糕
- 猪肠粉(可淋上少许麻油和酱油)
- 包点(例如蔬菜包、红豆包、玉米包)
- 坚果
- 水果(新鲜或干果)，可搭配低脂酸奶一起享用
- 果汁、奶昔、冰砂

健康有很大帮助。特别是对食欲不振或胃口较小的长者来说，家人的陪伴绝对可发挥正面作用。

朱国光说：“和家人一起做运动，增加活动量，胃口会更好。如果可以在家里制造一个开放式厨房，烹煮菜肴时长辈闻到香味，也可刺激食欲。”

此外应考虑食物是否容易消化；消化时间长，多少影响下一餐的食欲和食量。朱国光建议：

- 少煮煎炸食物，多用蒸、焖等料理方法。
- 少吃沙拉或豆芽类等消化时间

较长的食物；蔬菜应煮熟才享用。

- 用香草和香料调味，有助于舒缓腹胀感。
- 少喝甜饮和碳酸饮料，因为会导致腹胀，影响食欲。可考虑嚼酸奶或富含益生菌的饮料。

稍改做法传统美食更健康

想让长者吃得开心，另一做法是准备他们最喜欢的菜肴。不过，如果是高脂高盐食品，不妨稍微改变做法。

朱国光针对本地人气菜肴提

供建议：炒粉条可用菜油取代猪油；加入更多菜心和豆芽，丰富纤维含量；选择低盐酱油。扣肉包可用瘦肉取代五花肉；肉焖煮完后去除表面油脂；加入更多蔬菜，如番茄、黄瓜和生菜；减少油量和盐分。

此外，经典甜品如芋泥，可用南瓜或番薯取代芋头；以花生油取代猪油；以低脂牛奶取代椰浆；减少糖分。

朱国光说：“亲人如果食欲不振，不妨准备他们喜欢吃的菜肴，他们自然会吃多一点。”



选用鲜艳且对比强烈的食材，有助长者促进食欲。

男性生殖健康系列之一

老年也可能患上阴茎癌

李经纬医生再次受邀撰写“男性生殖健康系列”，本次分为三期。这期讨论的课题是无症状但好发于60岁以上长者的阴茎癌。



医生执笔

李经纬
国大医院泌尿科
男性与生殖医学部主任
高级顾问医生
林琬纾 / 译

莫先生90多岁高龄，与老伴和女佣同住，四个子女各已成家，都会定期带孙子来探望他们夫妇。虽然年近百岁，莫先生生活上仍是独立，每天一早坚持晨运，紧跟新闻时事动态，每周与一群老友喝茶聊天。跟他说话，能感觉他全身充满正能量，非常积极乐观面对生活。

莫先生是因为阴茎上出现皮疹而来找我求诊。这个现象已持续了六个月。他看过家庭医生，医生怀疑是阴茎受感染，给了他口服抗生素和外敷药膏。他将药膏涂抹在皮疹上，皮疹看似较缓和了，可是一旦停止敷用，情况反而恶化。他也无法确定药膏是否有效。后来他转看中医，开始使用中草药外敷，但皮疹也不见好转。

阴茎长了恶性肿瘤

莫先生不曾割除包皮，所以我必须把他的包皮掀开拉回才能检查他所说的“皮疹”。那个“皮疹”当下看起来更像是个溃疡，摸上去还有点硬，约是五毛钱硬币大小，就在阴茎头最顶端。溃疡周边部分边缘鼓起，中间则较生。整个检查过程中，莫先生并不觉得痛，也因为这样，他完全不当一回事，要不是老伴唠叨着要他看医生，他其实也根本没想到要来诊所走这一趟。

因为他的年龄，以及阴茎伤

口的状况，我担心他的阴茎其实长了恶性肿瘤。于是，我建议莫先生接受溃疡切除手术并做活体组织检测，好让我们确认疾病根源所在。但是莫先生以年龄为由，不想动手术。我们经过了详细讨论后，同意让他试着吃一周的口服抗生素外加外敷药膏，做法就跟之前的家庭医生一样。如果下一次复诊他的情况没有好转，我们就只好施手术了。

不出所料，抗生素对溃疡毫无帮助，我们只好为莫先生动手术，切除溃疡，手术过程中也同时为他割除包皮，以确保卫生，更容易对术后伤口进行护理。莫先生在医院住了一夜接受观察，之后获准出院回家，虽然已是高龄，术后复原状况却还不错。

阴茎上淤积的白色污垢，称为“阴垢”或“包皮垢”，内含一种致癌物，久而久之，可能增加患上阴茎癌的风险。

检验报告结果，证实了莫先生患上的是阴茎癌。虽然肿瘤边缘的癌细胞已全部清除，但我们都知道约有三成病患会有癌细胞已经扩散的现象。我们安排莫先生接受CT扫描，发现其腹股沟两侧的淋巴结都有肿大迹象。对于癌症可能已经蔓延到淋巴结，我们经过一番讨论，决定再动手术以切除患癌淋巴结的可能性，以及如何术后做化疗。

未割包皮较易患阴茎癌

莫先生同样不太愿意接受手

术疗程，年龄是最主要顾虑。可是他同意经常回来复诊。腹股沟两侧的淋巴结接下来几个月越来越肿胀，看似随时可能将皮肤层撑破爆裂。到了这个阶段，莫先生也只好同意进行手术切除淋巴结。但既已到了这个地步，很遗憾地，单靠手术已无法全然清除受影响部位的癌细胞了。我们能做到的最多也只是让他开始接受姑息放射治疗，以控制癌症持续蔓延。

阴茎癌常见于60岁以上的老年男士身上，病发高峰期是在80岁左右的年龄段。因为在患病初期一般无痛，也不会影响阴茎功能，所以阴茎癌一般发现得较晚。它也算不上普遍，发病概率是每十万人之一。但与所有癌症相同的是，阴茎癌也同样危险。

未割包皮的男性较易患上阴茎癌，尤其是包皮过长的情况。一般相信阴茎上淤积的白色污垢，称为“阴垢”或“包皮垢”，内含一种致癌物，久而久之，可能增加患上阴茎癌的风险。其他的风险因素包括曾经受过人类乳头瘤病毒(human papillomavirus infection)感染(也就是引发女性子宫颈癌的同类病毒)、吸烟和慢性龟头炎(chronic balanitis)。

阴茎癌肿瘤也可以不同形式出现，有些是扁平的溃疡性组织，有时则是蕈状瘤。患者一般在肿瘤开始腐烂、流脓或发臭时才看医生。多数病例都必须切除部分或整个阴茎以清除癌细胞，病情严重的话，得同时化疗和放射治疗。

男性应该养成习惯尤其是未割包皮的男性，定期将包皮翻起，以彻底洗净阴茎清除阴垢。有包茎现象的男士掀起包皮可能会有困难，应该考虑接受包皮切除术。总而言之，只要发现阴茎有异物滋长，就必须尽早向医生求医。



主答：
ICON Cancer Centre
肿瘤内科专科顾问医生
江慧龙副教授



治疗转移性乳腺癌 重在抑制癌细胞生长

请教专家

问 我的姨妈在五年前被诊断出患有晚期乳腺癌，但在接受激素治疗后，症状一直都获得缓解。不幸的是，最近检查发现癌症在她的骨髓中复发。

请问医生，癌症复发有哪些治疗方法可选择？

答

乳腺癌可以在骨髓、肺、肝、脑或其他器官中复发。很遗憾，这种转移性乳腺癌通常难以治愈。治疗的主要目的是控制癌症，以便患者可以长期享受较好的生活质量。

转移性乳腺癌通常是用药物来抑制癌细胞的生长。有时候，医生会使用短期放射疗法来治疗骨转移引起的剧烈疼痛。

过去，转移性乳腺癌通常是用化学疗法治疗。化学疗法

药物可杀死癌细胞，但它们也可能对某些正常组织造成附带损害，从而导致化学疗法的副作用。

中和激素受体以减缓病情

激素疗法或内分泌疗法是治疗乳腺癌的另一种方法。当乳腺癌细胞表达为激素受体的特定蛋白时，激素疗法是有效的，这些蛋白是雌激素受体(ER)和孕激素受体(PR)。大约三分之二的乳腺癌在细胞中表达这种激素受体。

在女性荷尔蒙或雌激素的存在下，这些荷尔蒙受体将刺激乳腺癌细胞生长。中和这些激素受体的作用是减缓激素受体阳性乳腺癌的生长有效方法。

新药可控制癌症副作用少

传统的激素疗法已经存在了很多年。最近的科学和医学研究已经有了更新、更有效的激素疗法，用以治疗晚期激素

转移性乳腺癌的治疗目的是控制癌症，让患者延长寿命的同时，也能拥有好的生活质量。治疗方法主要是用药物抑制癌细胞的生长，市场上的新药可以更有效控制癌症，并且减少副作用。

受体阳性乳腺癌患者。例如其中一种新药CDK4/6抑制剂。目前市场上有三种CDK4/6抑制剂，分别为Palbociclib、Ribociclib和Abemaciclib。

这些口服药可有效控制晚期激素受体阳性乳腺癌达数月之久，且副作用少于化疗。使用这些新药时，患者的生活质量通常相当好，而且患者也不需要经常返回医院或诊所，不同于接受化疗的患者。患者通常都乐于延迟接受化疗。

在治疗无法治愈的晚期乳腺癌患者时，保持良好的生活质量和延长寿命同等重要。