体重变化、食欲减退与癌症

癌症及其治疗可能改变您的食欲和体重——有些人体重减轻，有些人体重增加，还有些人出现营养不良。食欲减退往往导致吃得比身体需要的少。少量多餐、吃高蛋白和高热量的食物，以及与注册营养师合作，可以帮助您保持体力。

简单版

癌症和癌症治疗可能改变您的食欲和体重。食欲减退和体重减轻很常见，但也有些人反而体重增加。体重减轻可能导致营养不良，也就是身体得不到足够的营养。

把体重变化告诉您的团队

无论体重朝哪个方向变化，都要告诉您的团队。 注册营养师可以帮助您和家人，用适合您的计划来应对这些变化。

如果出现食欲或体重问题，请立刻告诉您的医生。这包括一周内体重减轻超过3到5磅。体重突然增加（例如一周增加5磅），或体重一直不停地增加，也要告诉您的医生。

食欲减退和体重减轻

任何癌症患者都可能食欲减退、体重减轻。头颈癌、肺癌、胰腺癌、肝癌或上消化道癌症患者更容易出现这种情况。食欲减退往往导致吃得比身体需要的少，从而导致体重减轻。

许多副作用会让进食更困难，包括：

- 恶心和呕吐
- 腹泻
- 便秘
- 很快就觉得饱
- 吞咽疼痛
- 口腔溃疡
- 口干
- 味觉改变

焦虑、疼痛、抑郁和疲劳也会降低食欲。

应对食欲减退的方法：

- 吃高蛋白、高热量的食物。在食欲最好的时候，先吃高蛋白食物。

- 每2到3小时吃一顿小餐，一天大约5或6餐。如果容易忘记，可以设个闹钟。
- 起床后一小时内吃东西，睡前吃点零食。
- 如果不想吃固体食物，可以喝奶昔、果昔、果汁或汤。用全脂牛奶或酸奶来增加热量。
- 在两餐之间小口喝营养补充饮品，例如 Ensure 或 Boost。
- 把高热量零食放在随手可拿的地方。
- 加入奶酪、奶油酱汁、豆类或剩下的肉，来增加热量和蛋白质。
- 让吃饭成为愉快的事。蜡烛、音乐，以及和亲人一起吃饭都会有帮助。

如果您的食欲一直提不起来，可以问问医生是否可以用食欲刺激剂。这是一类能增加食欲的药物。开始使用任何草药产品或大剂量补充剂之前，请先问您的团队。

体重增加

虽然许多人体重减轻，但您在治疗期间也可能体重增加。这在卵巢癌、乳腺癌或前列腺癌患者中更常见。体重有小幅变化是正常的，但如果体重突然增加，或一直不停地增加，请告诉您的医生。

体重增加的原因包括：

- **液体潴留**，由肿瘤或积液引起。
- **食欲增加**，由癌症、治疗或药物引起。
- **新陈代谢改变**，因为激素治疗可能减慢新陈代谢。
- **药物**，尤其是类固醇，它会增加食欲，并可能让身体留住水分。
- **活动减少**，因为疲劳和疼痛让人难以活动。

要控制体重增加，可以选择高纤维食物、瘦肉蛋白和低脂奶制品。少吃脂肪和盐，少喝含糖饮料和酒。吃饭慢一点，用小一点的盘子，并尽量保持活动。如果类固醇引起水肿，少吃高钠食物会有帮助。

营养不良

营养不良是指身体得不到足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质。它可能由癌症、治疗的副作用，或两者共同引起。食欲减退是癌症患者营养不良的主要原因。吞咽、消化和吸收方面的问题也会加重营养不良。

为什么这很重要： 营养不良会让您虚弱、疲倦。它会让您更难抵抗感染或完成治疗，降低生活质量，甚至可能危及生命。

您的团队可能会用营养筛查来及早发现进食问题。为了帮助预防营养不良，请吃高热量、高蛋白的食物，喝营养补充饮品，并每2到3小时吃一顿小餐。如果进食一直非常困难，医生或营养师可能会建议管饲或静脉营养。

获得支持

家人和朋友可以帮忙计划饮食、购物、做饭和打扫。把您喜欢的食物列一张清单给他们。您的医生和注册营养师是您的营养专家。他们可以在治疗前、治疗期间和治疗后提供帮助。

给照顾者的话：如果您所爱的人对食物的喜好每天都在变，不要感到意外。请温和地支持，不要逼他们吃东西，并一起讨论进食方面的问题。

何时更早寻求帮助

- **请拨打911或前往急诊室，如果**您在很长一段时间几乎什么都没喝之后，叫不太醒、意识混乱或晕倒，或在无法喝水的同时心跳加快、呼吸急促。如果您正在接受化疗，体温达到100.4°F（38°C）或更高时也要这样做——CDC 把化疗期间发烧称为医疗急症，不应该等回电。不要自己开车去。
- **请立刻联系您的医疗团队，如果**您吃下或喝下的东西都留不住，排尿很少，或口腔或喉咙疼痛让您无法喝水。
- **请立刻联系您的医疗团队，如果**您已经不排尿，或尿液颜色很深或呈琥珀色。MedlinePlus 把这些列为严重脱水的迹象。如果您同时感到头晕、意识混乱或心跳很快，请拨打911或前往急诊室。
- **请立刻联系您的医疗团队，如果**您开始体重减轻（这是 NCI 的建议），尤其是一周内体重减轻超过3到5磅、一周内体重增加大约5磅，或体重持续增加。如果脚踝新出现浮肿，或腹部突然感到发紧、发胀，也要这样做。
- **请当天联系您的医疗团队，如果**吞咽时疼痛或感觉食物卡住，或您反复呕吐。
- **请在一两天内联系您的医疗团队，如果**您超过两三天吃得比平时少得多，或感觉一天比一天虚弱。

资料来源

- 美国国家癌症研究所 — 体重变化、营养不良与癌症 (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss)
- 美国国家癌症研究所 — 饮食提示：癌症治疗前、治疗期间和治疗后 (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — 脱水 (medlineplus.gov/ency/article/000982.htm)
- CDC — 发烧与癌症治疗 (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss

最后更新： 2026-10-27

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/appetite-loss

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。