

讀者 Q&A

問題： 請問要吃什麼食物才能補血呢？醫師說媽媽因為化療的關係有點貧血，建議她要輸血，但我想先從飲食著手，是不是要讓媽媽多吃些櫻桃或葡萄這類鐵質豐富的水果來補血？

回覆： 貧血是癌症治療期間常出現的副作用，貧血的病人常會有頭暈、呼吸費力和容易疲倦等症狀。在癌症治療期間，如有出現貧血情況，飲食上可多補充富含鐵質、蛋白質、維他命 C 及維生素 B12 和葉酸的食物（如下表）。

營養素	高含量食物選擇參考
鐵質	紅肉（豬肉、牛肉）、蛋黃、豬血、鴨血、鮭魚。
蛋白質	魚類、豆製品（豆腐、豆干）、蛋、肉類、奶類。

維他命 C	柑橘類、芭樂、檸檬、番茄、葡萄、奇異果。
維他命 B12	魚類、蛋、肉類、奶類。
葉酸	各類蔬菜水果、全穀類。

註：櫻桃和葡萄是皆為富含維他命 C 的水果，其外觀顏色來自於花青素，雖其營養價值高，但並不屬於高鐵質的食物喔。

問題：我最近時常便秘，不知道是不是因為晚上都睡不好，白天感覺一切都不太對勁，連大便都變得不順暢，有時兩三天才能解出一點點，我覺得很困擾，也有點擔心會不會是大腸癌的前兆。請問我的情況該掛哪一科？

回覆：排便不順的症狀可掛診家醫科或消化內科，由醫

師為您詳細評估診療。而大腸癌常見的徵兆包括：
排便型態改變、體重減輕、糞便變黑或出血等，但
其實許多大腸癌初期的病友並無上述明顯症狀，因
此對於大腸癌的早期篩檢及診斷，最好的方式為依
照國健署的建議「50-75 歲民眾每兩年進行一次糞便
潛血檢查」，如篩檢結果發現異常，則由門診醫師評
估安排進一步做大腸鏡檢查。

健康教育中心