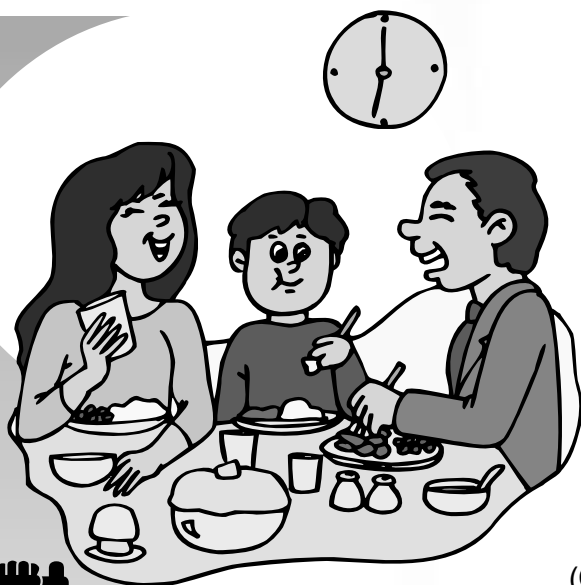


### 對肺結核病患的正面效應



■ 蔡瓊滿  
行政院衛生署胸腔病  
院營養室營養師

從流行病學研究結果發現肺結核的發病與營養有非常密切的關聯性，營養不良影響著身體的細胞調節免疫系統 (CMI)，而細胞調節免疫系統正是

宿主抵抗肺結核主要的關鍵點，所以營養不良是肺結核發病的危險因子之一。當病患罹患肺結核時，常會因身體的高異化代謝及食慾的降低而容易導致營養不良，營養不良會影響呼吸肌肉的結構、功能和換氣驅力，營養與肺疾病之間的互動因果關係，使得營養狀況變差的肺結核病患肺功能更惡化。因此，充足的營養可降低結核病的發生，也是肺結核病患抵抗結核病菌與其併發症發作最重要的條件。

罹患肺結核合併肺功能下降的病患，營養狀態易受到下列幾點的影響：1.呼吸作功增加、新陳代謝改變、慢性感染和其他治療因素 - 增加熱量的消耗。2.呼吸短促、長期罹病厭食、胃腸功能不良或嘔吐等 - 減少進食量。因此結核病患營養照護目標主要是在避免營養不良的發生及藥物副作用的營養治療。充足、均衡的飲食可預防營養不良，因



為每種食物中所含的營養素種類及份量不同，所以必須廣泛的攝取六大類食物中的各種食物，依照建議的份量攝食，以達到身體中各種營養素及熱量的需要量。而六大類食物的分類與每人每日飲食基本建議量分別為：五穀根莖類3~6碗、蛋豆魚肉類共4份(相當於4兩)、奶類~2杯(每杯240cc)、油脂類2~3湯匙(以植物油為主)、蔬菜類3碟(約半斤)以及水果類2個(相當於2個拳頭大小)。此外，患者可用少量多餐，如加兩次點心以取代一天三餐的方式。對於胃口不好的病患，可以吃一些開胃食物或藥物來增加食物的攝取。如經濟許可的話，也可以選用營養均衡的完全商業配方。

開始接受抗肺結核藥物治療的病患應注意，除了均衡飲食的份量之外，應同時考量以下幾種抗結核菌藥物對部分營養素或腸胃道功能的影響：例如

1. Isoniazid(INH)：會增加尿液中維生素B6的排泄及干擾維生素D的代謝，降低鈣和磷的吸收，建議病患應在飲食中加強維生素B6、維生素D、鈣和磷以及熱量和液體的攝取量，可藉由富含蛋白質的食物，如：奶類、蛋豆魚肉類做補充或服用維生素B群補充劑。

2. Pyrazinamide(PZA)：會導致病患血清尿酸增加，如痛風急性發病時期，應盡量避免選擇高普林食物(海鮮類、內臟類、濃湯、雞精、酵母粉等)及避免飲酒，烹調時用油適量。患者應多喝水，每天至少飲用2000毫升以上，幫助尿酸排泄。

3. Rifampin(RMP)：對有部分病患

會造成食慾缺乏、腸胃道不舒服等症狀，此時則建議病患改變進食餐次、型態，例如少量多餐、以半流體質地、口味清淡的食物供應，並著重菜餚之多樣化，以及色、香、味俱全以改善食慾。

因為有一些藥物也會影響營養素的吸收與代謝，因此患者可以考慮在有專業營養師建議下服用多種營養素如維生素與礦物質的補充劑來加強微量營養素的攝取。

從過去至今，肺結核患者營養不良及營養照護介入一直未受到應有的重視，醫療的照護偏向著重於藥物的治療。筆者從過去的研究報告結果發現，積極的營養介入對於肺結核病患在做抗結核藥物治療時期是有較好的反應。且肺結核患者常合併有慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高脂血症等。因此一個完整的抗結核醫療團隊，營養的專業人員也是不可或缺的。在共同以病人為中心的完整醫療健康照護下，本院的願景-結核病十年減半，必能成為可達成的任務。

