

---

如何護理

# 疲勞



## 本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性疲勞？	第2頁
造成癌相關性疲勞的原因是什麼？	第3頁
我該怎麼做好疲勞護理？	第4頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第12頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第14頁

本患者指南旨在幫助在癌症治療前、治療期間或治療後出現疲勞的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顧者使用。本指南不能替代來自您醫療護理團隊之建議。



請瀏覽 UHN Patient Education(大學醫療網絡)網站以獲取更多有關醫療的資訊: [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)  
本資訊僅供參考,無意取代專業醫療建議、診斷或治療。如需要有關特定病況的建議,請向醫護人員查詢。  
本資料可複印一次,但僅限個人使用,不得用於商業用途。

# 什麼是癌相關性疲勞？

---

癌相關性疲勞是持續很長時間的疲倦感，不是休息或睡眠可以解除的。它不同於您在患癌症前所感到過的那種疲憊。

疲勞通常在治療期間達到最糟的狀態。

您的疲勞可能介於輕度到重度之間，而且隨著時間推移可能會好一陣、壞一陣。

疲勞是癌症患者最常見的症狀。疲勞是您癌症治療的正常現象之一。

## 疲勞會讓您感覺：

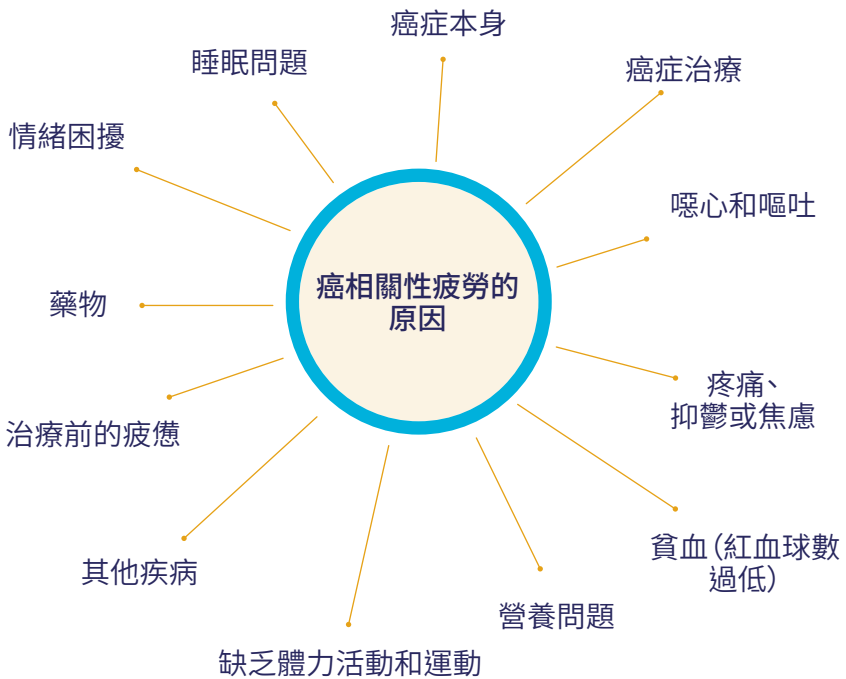
- 非常疲倦、虛弱、笨重或遲緩
- 精疲力盡
- 好像無法思考或記住事情
- 好像您沒有力氣和其他人見面或從事活動

## 患者的故事：

「我的腦子知道自己應該動起來、多活動，但是我的身體就是不想那麼做！」

# 造成癌相關性疲勞的原因是什麼？

本圖顯示能夠造成癌相關性疲勞的原因：



# 如何做好疲勞護理？

## 動起來

運動是讓精神變好和緩解疲勞感的妙方。



設定目標，在多數日子裡適度鍛煉30分鐘。

運動不應太簡單或太困難。在鍛煉時，您應該可以輕鬆的說話。

### 這些提示可以幫助您更加活躍：

選擇適合自己的健康和體能狀態的有趣活動。

從輕鬆的運動慢慢開始，例如：散步、游泳或瑜珈。

照自己的步調走。慢慢增加運動的時間和難度。

搭配結合有氧運動（如散步或騎自行車）和力量訓練（如舉重）。

如果30分鐘的活動太難，可分段為每次5至10分鐘來進行。

### 運動還可以：

- 讓您增進食慾
- 幫助您睡得更好
- 增強肌肉
- 讓您感到身心健康

### 如需鍛煉方面的幫助，請您的醫療護理團隊將您轉介至：

- 物理治療師
- 職業治療師
- 運動專家
- 復健專家

### 安全為上！

- ✔ 如果您感到疼痛、僵硬或上氣不接下氣，請停下來休息。
- ✔ 請務必與您的醫療護理團隊討論如何安全地鍛煉。
- ✔ 您可在治療期間或治療後的任何時間進行運動。

## 改善您的睡眠

良好的睡眠能使您更有精神。



### 以下提示可以幫助您改善睡眠：

#### 早上

每天早上在同一時間起床，甚至在周末也要保持。

起床後，打開窗簾讓光透進房間，或走進一間明亮的房間。

#### 白天

在睡房以外的房間休息。

中午12點到下午3點之間，小睡片刻（少於1個小時）。

在下午和晚上限制酒精和咖啡因（咖啡、茶、可樂、巧克力）的攝取。

#### 晚上

在傍晚設定一個專門用來規劃和擔憂的「理順思緒」時間。當您稍晚準備入睡時，這有助於減輕可能出現的擔憂。

在上床睡覺之前，把燈調暗，做些像閱讀、聽音樂、或泡個溫水浴的活動。嘗試如祈禱、冥想和想像等活動。

在就寢前一個小時內，把所有螢幕關掉，例如：電腦、電視和平板電腦。

#### 就寢時間

把床只用來睡覺和進行親熱／性生活之用。

如果您在二三十分鐘後仍無法入睡，離開床鋪，等您感到有睡意的時候再回到床上。

**與您的醫生談談**有關可能干擾您睡眠的問題，例如：抑鬱、焦慮和壓力。

## 管理情緒和壓力

和某人談一談您的感受，或從事一些活動緩解壓力和焦慮，這些都有助於改善您的疲勞。



### 以下提示可以幫助您管理自己的壓力和情緒：

改變或遠離造成您壓力的情況。

玩遊戲或與朋友聊天來分散注意力。

專注於正面積極和您能夠控制的事情。

**如需和某人談一談您的感受，請您的醫療護理團隊將您轉介至：**

- 社會工作者
- 輔導員
- 腫瘤科社會心理護士
- 心理學家
- 精神科醫生
- 職業治療師
- 靈性照顧者

### 患者故事：

「最初，我不認為自己做任何事情能夠讓疲勞有所改善，所以我壓根沒向腫瘤科醫生提起這事。我很高興知道自己可以嘗試一些方法來應對這種疲累的感覺。」

## 這些放鬆的活動能夠幫助您減輕壓力：

瑜珈

冥想或放空思緒

針灸

反射療法：一種特殊的手部和足部按摩

生物場，也被稱為能量治療（如接觸療法、靈氣療法或氣功）

您所享受的安靜活動，例如：閱讀或聽音樂

催眠

按摩

**在使用任何草藥治療之前，請先與您的醫生諮詢。**在您接受癌症治療的時候，不因該進行某些草藥治療，例如服用人參。

樂療法（由音樂治療師進行）

深呼吸和放鬆練習

引導想像治療：想像自己身處一個令人愉快、平靜的地方

如需更多資訊，請閱覽加拿大癌症協會的輔助療法指南。  
請瀏覽：[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)



## 尋找支持

您不需要獨自應付疲勞。您可以在自己的社區和通過醫療護理團隊找到支持。



### 以下提示能幫助您找到支持：

和您信任的對象談談疲勞讓自己感覺如何。

加入支持小組。網路上有癌症支持小組，或者您的醫療護理團隊能夠幫您在自己社區內找到一個小組。

通過大自然、宗教或寫日記等能夠使您內心平靜的活動來照顧自己的心靈需求。

欲了解更多有關網上支持小組的資訊，請查詢加拿大癌症協會的同伴支持服務。請瀏覽：

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

### 返回工作崗位的支持

有些公司設有可幫助您返回工作崗位的計劃，讓您：

- ✓ 從事兼職工作，順利過度回原有工作崗位。
- ✓ 改變您的工作時間，如此您無需在尖峰時間通勤。
- ✓ 減少您的工作責任。
- ✓ 改變您的工作方式、地點或類型。

如需更多信息，請查閱本指南第14頁所介紹的《在癌症治療後回到工作崗位的準備》小冊子。



## 放慢腳步

善用您精神最好的時間，如此才能做好對您而言最重要的事。



### 提前做好規劃

做好每日計劃，在活動前後留出休息時間。

把家務等雜事可以在一段較長的時間內分段進行。

請家人朋友幫助您，例如：打理家務、照顧孩子／寵物或買東西。

安排家中擺設，便於在同一樓層進行大部份活動。

把經常需要的物品放在容易拿到的地方。

計劃您可以隨時坐下來休息的活動或外出行程。

### 確定優先次序

決定哪些是對您而言真正重要的活動，為這些活動養精蓄銳。

推遲不太重要的活動。

### 放慢步伐

一次只做一個活動，不用著急。

在感到疲倦之前便停下來歇一會，事情未完成也可以暫停一會。

在活動與活動之間的空檔休息。

### 注意姿勢

如有可能，請坐起來做事情。

使用步行輔助器材，例如：欄杆、扶手、拐杖或助行器。

避免舉起重物。

**用日誌或日記追蹤記錄您的疲勞狀況。**您可能會注意到自己在一天當中的某個時段精神比較好。

## 健康飲食

選擇健康和多樣化的食物，  
能更讓您更有活力。



### 這些提示可以幫助您在感到疲勞時健康飲食：

在您最有力氣的時候煮飯。

分布全天少量多餐。

當您有力氣的時候，多做一些食物放在冷凍庫。

購買健康且方便的食物（例如已經切好的蔬菜水果）。

**遵從均衡飲食原則\***，攝取四大類食物的多種選擇：

- 蔬菜水果
- 穀物產品
- 奶類和替代品
- 肉類和替代品

\*除非您的醫療護理團隊成員要求您接受特殊膳食或必須對某些食物忌口。

如需更多飲食提示，請參閱加拿大癌症協會  
(Canadian Cancer Society)的小冊子：  
《面對癌症、食得健康》。請瀏覽：

[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

**要求您的醫療護理團隊將您轉介給註冊營養師。**

營養師能夠在感到疲勞時幫助您找到健康的飲食方式。您還可以訪問 [EatRightOntario.ca](http://EatRightOntario.ca) 或致電 1-877-510-5102，免費與一名註冊營養師取得聯絡。

## 多些耐心。症狀好轉需要時間。

隨著時間的推移，小小的改變也能夠改善您的疲勞。



### 以下提示能夠幫助您做出改變：

聆聽自己的身體。

慢慢來，一次只做出一個改變。

設立簡單而實際的目標。

承認並慶祝自己一路上所實現的成績。

有時候，即使在嘗試所有這些提示之後，您可能仍感到疲勞。在這段困難時期對自己好一點，多多善待自己。

## 如果您出現嚴重疲勞

如果您認為自己有嚴重疲勞症狀，告訴您的醫療護理團隊非常重要。

他們能夠幫您找出疲勞的原因，為您進行檢查，幫助您制定計劃讓自己感覺更舒適。

使用節省力氣的工具，例如：輪椅、助行器和「長柄取物夾」，還有使用滾輪推車來搬運物品。

有時出現嚴重疲勞症狀的患者會拿到如呱醋甲酯、莫達非尼或地塞米松等藥物，但沒有實際證據表明這類藥物確有作用。與您的醫療護理團隊諮詢了解更多。

# 我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

---

## 如果出現下列症狀，請立即告知您的醫療護理團隊：

暈眩、失去平衡或跌倒。

無法解釋或止不住的出血。

疲勞突然變得更加嚴重。

焦慮、抑鬱或難以應對的感覺。

突然呼吸困難或心跳過快。

## 什麼是症狀篩查？

在安大略省，癌症患者需要填寫一份症狀篩查問卷。該問卷告訴您的醫療護理團隊關於您的症狀及感覺。這個問卷被稱為艾德蒙頓症狀評估系統 (Edmonton Symptom Assessment System, 簡稱 ESAS)。

填寫症狀篩查問卷有助於您和您的醫療護理團隊為您做好症狀管理。

使用下列格子幫助您的醫療護理團隊了解您的症狀。



0代表沒有感到疲倦，10則是最嚴重的疲勞。

**1-3**

您可能有**輕度**疲勞，如果：

您有少許疲勞症狀。

您可以做些日常活動，例如：護理自己、煮飯、清潔或工作。

**4-6**

您可能有**中度**疲勞，如果：

您有一些疲勞症狀，而這些症狀可能給您造成一定壓力。

您感到難以應付日常活動，例如：自我護理、煮飯、清潔或工作。

您難以進行如走路或爬樓梯等活動。

**7-10**

您可能有**重度**疲勞，如果：

您每天都有強烈的疲勞症狀，給您造成高度壓力。

您想要坐下、躺下或睡一整天。

您無法從事日常活動，例如：自我護理、煮飯、清潔或工作。

休息的時候，您可能感到突如其來的疲累和／或呼吸困難、心跳過快和／或血球計數過低。

您的醫療護理團隊想要知道您的疲勞情況。您的疑慮和問題都非常重要。請不要害怕分享。

# 我該從何處獲取更多資訊？

---

如需下列及其他關於疲勞的有用資源鏈接網址，  
請瀏覽：[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## 網站：

安省癌症護理機構  
(Cancer Care Ontario)  
[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

加拿大癌症協會：  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
1-888-939-3333

管理癌症疲勞  
(Manage Cancer Fatigue)  
[health.sunnybrook.ca/  
cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

## 支持性服務：

加拿大癌症協會社區服務據點  
查詢：  
[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

加拿大癌症網上論壇  
(Cancer Chat Canada)  
[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## 視頻：

癌症相關疲勞－  
由Mike Evans醫生所製作的短片

## 小冊子：

恢復精力：緩解與癌症有關的疲勞感》(Reclaim your energy: Coping with cancer-related fatigue)－  
大學健康網路

《在癌症治療後回到工作崗位的準備》(Prepare to return to work after cancer)－  
大學健康網路

請前往[www.uhn.ca](http://www.uhn.ca), 搜尋小冊子名稱。

請致電加拿大癌症協會索取郵寄下方兩本小冊子  
1-888-939-3333

《輔助療法：癌症患者指南》  
(Complementary therapies : A guide for people with cancer)

《面對癌症、食得健康》(Eating well when you have cancer)

---

我該從何處獲取更多資訊？

**向您的醫療護理團隊索取關於疲勞護理的更多資訊：**

自我護理課程：

---

---

本地支持小組：

---

---

視頻：

---

---

書籍：

---

---

傳單：

---

---

---

---

**詢問醫療護理團隊，如果您覺得自己的症狀需要立即就醫，應該與誰聯絡？**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

本指南中所載建議乃基於已發表的證據及專家一致意見。本指南中的資訊改編自以下患者工具文件：

- 《恢復精力：緩解與癌症有關的疲勞感》(Reclaim your energy: Coping with cancer related fatigue) (瑪嘉烈公主癌症中心，英文名為 Canadian Princess Margaret Cancer Centre)
- 《管理癌相關性疲勞：寫給受癌症影響的人們》(Managing cancer related fatigue: For people affected by cancer) (加拿大抗癌夥伴機構，英文名為 Canadian Partnership Against Cancer)。

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供疲勞相關資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能替代醫療建議。本指南未能包括關於疲勞護理之所有現有資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必向您的醫療護理團隊諮詢。本指南所載資料不構成安省癌症護理中心與您之間的醫病關係。

**此翻譯版本由伊莉莎白·沃爾特斯患者教育基金及瑪嘉烈公主癌症基金會共同出資贊助。**

**需要這份資料的無障礙格式版本嗎？**

1-855-460-2647 | 聽障人士專線(416) 217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

**[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)**

---

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

第一版本-2016年

安省癌症護理機構保留所有版權、商標及所有本指南之其他權利，包括所有文字和圖片。未經安省癌症護理機構事前書面同意，本資源的任何部份均不得被使用或轉載(個人用途除外)，或以任何形式或方法分發、傳送或“複製”。