Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

管理认知变化

本信息介绍了您在癌症治疗前、治疗期间或治疗后可能出现的认知变化。 此外，还说明了如何应对这类变化。

关于认知变化

许多人在癌症治疗前、治疗期间和治疗后都会出现认知变化。 这类变化包括在以下方面存在困难：

- 集中注意力。
- 专心（专注）。
- 快速思考。
- 组织思维或完成任务。
- 短期记忆。

许多人将这些变化描述为“脑雾”。

认知变化可能较轻微（并不严重）且短暂，也可能更为明显且持续时间较长。 此类变化很常见，通常是因为多种因素同时对您产生影响所致。

认知变化的成因

认知变化有时被称为“化疗脑”。因为医疗保健提供者过去认为这些变化仅由化疗引起。化疗是一种利用药物阻止或延缓癌细胞生长的治疗方法。

如今我们知道，认知变化可能由多种因素引起，包括：

- 癌症本身。 有些人甚至在治疗开始前就注意到认知问题。 这可能源于：
    - 癌症引起的炎症。

    - 您的免疫系统正在努力对抗癌症。
    - 对癌症诊断和治疗方案产生的压力。
    - 饮食内容或摄入量的变化。
    - 睡眠困难。
- 某些癌症治疗方法，例如：
    - 化疗。
    - 放射治疗，包括：
        - 头颈部放射治疗。
        - 全身放疗。 这是一种针对全身进行的放射治疗。
    - 激素治疗。 这种治疗方法通过药物阻止身体产生有助于癌细胞生长的激素。
    - 免疫疗法。 这是一种利用免疫系统阻止或减缓癌细胞生长的治疗方法。
    - 手术和麻醉（手术中让您入睡的药物）。 手术后有时会出现短期认知变化，老年人中尤为常见。
- 某些药物，例如：

○ 止呕药物 ○ 抗生素 ○ 止痛药 ○ 免疫抑制剂	○ 抗抑郁药 ○ 抗焦虑药物 ○ 心脏药物 ○ 治疗睡眠障碍的药物 ○ 类固醇

- 感染。
- 脑部手术。
- 脑癌以及已转移（扩散）至脑部的其他癌症。
- 由癌症或癌症治疗引起的其他问题或症状，例如：
    - 贫血。这是指身体无法产生足够的红细胞。
    - 睡眠问题。
    - 疲劳（感觉比平时更疲倦、更虚弱）。 疲劳可能是放射治疗的副作用，并可能会导致认知功能改变。

    - 疼痛。 疼痛会消耗大量精神能量，使您更难以集中注意力并记住事情。
    - 高钙血症。 这是指血液中钙含量过高。
    - 电解质失衡。 这是指体内矿物质含量过高或过低。
- 强烈的情绪（感受），例如压力、焦虑（强烈的担忧或恐惧感）或抑郁（强烈的悲伤感）。
- 其他健康问题，例如：
    - 维生素和矿物质缺乏，例如铁、维生素 B 或叶酸摄入不足
    - 甲状腺疾病
    - 激素变化
    - 听力或视力问题
- 其他非癌症引起的脑部或神经系统疾病，例如：
    - 阿尔兹海默症
    - 中风
    - 帕金森病
    - 多发性硬化症
    - 创伤性脑损伤，例如脑震荡
    - 癫痫
    - 其他影响大脑和神经系统的健康问题

认知变化的症状

- 记忆问题，例如：
    - 忘记预约或最近的谈话
    - 更频繁地弄丢物品
    - 难以学习新信息
    - 难以快速回忆（记起）信息
- 注意力和专注力问题，例如：

- 难以专注于谈话、阅读或完成工作任务。
- 容易分心。 分心是指将您的注意力从正在做的事情上转移开。
- 难以理解复杂信息。
- 需要反复阅读才能理解内容。

- 沟通问题，例如：
  - 说话时难以找到合适的词
  - 说话中途忘记自己要说什么
- 精神疲劳（疲倦），例如：
  - 完成以前轻松就能完成的任务后感到精神疲惫
  - 白天需要更多休息时间
  - 专注于某件事后感觉精力耗尽
- 计划和解决问题方面的困难，例如：
  - 难以同时处理多项任务（同时做一件以上的事情）
  - 难以组织或规划活动
  - 难以确定任务优先级（决定先做什么）
  - 感觉解决问题或应对计划或情况变化能力下降
- 思维速度方面的问题，例如：
  - 思维比平时更慢
  - 完成任务所需时间更长
  - 感觉思维迟钝（缓慢）或不堪重负

大多数认知症状为轻度至中度。 但这些症状仍可能会影响您的工作、完成日常任务的能力以及生活质量。

如果您在癌症治疗期间注意到任何上述症状，请告知您的医疗团队。 他们可以查明这些症状的成因，并推荐改善方法。

认知症状会持续多久？

对于大多数患者来说，癌症治疗后认知症状不会恶化。 症状通常会保持稳定，或随着时间的推移而改善（好转）。 当其他问题（如疲劳、睡眠问题、疼痛或药物副作用）得到治疗时，症状往往会有所改善。

大多数人在完成治疗后 1 年内会感觉得到很大改善。 对于其他人来说，症状可能会在治疗结束后持续数年。

如果您正在接受长期激素治疗，只要还在服用激素，就可能会持续出现认知症状。 激素治疗结束后需要多长时间才能感觉好转因人而异。

管理认知变化

以下是一些有助于应对认知变化的措施：

保持健康的生活方式

- 将锻炼融入您的日常生活。 与您的医疗团队讨论哪些锻炼适合您。
- 遵循健康饮食。 如需咨询 MSK 临床营养师，请向您的医疗团队成员申请转介。
- 多喝水以保持水分。
- 注重保证良好的睡眠。
- 控制好您的疼痛。
- 针对您可能存在的其他健康问题进行治疗。

关注您的心理和情绪健康

- 如果您感到压力、焦虑或抑郁，请寻求支持。 向亲友倾诉您的感受，他们可以提供情感支持和安慰。 您还可以向心理健康专业人员（如社工、咨询师或心理学家）寻求帮助。 他们可以提供咨询或治疗，以帮助您管理情绪。
- 练习放松技巧（如深呼吸、拉伸和冥想），帮助缓解压力。 如需收听综合医学与健康服务的免费冥想指导课程，请访问 www.msk.org/meditation。
- 从事您喜欢的活动。

运用认知康复策略

认知康复策略是帮助管理认知变化的方法，例如思维、记忆和注意力方面的问题。

- 建立日常作息和习惯。 每天以相同的方式完成相同的任务，可以减少对记忆的依赖。 日常作息和习惯能让日常任务变得更加自动化，从而减少您需要为此思考的时间。 例如，每天在同一时间服药，以及总是将钥匙放在同一个地方。
- 使用外部记忆辅助工具。 这些工具能帮助您记住事情、保持条理并完成任务。 外部记忆辅助工具的例子包括日历、待办事项清单以及提醒应用或闹钟。
- 学习补偿策略。 这些是帮助您应对思维或记忆问题的工具和技巧。 与其试图解决这些问题，不如学习新的方法来完成任务。 补偿策略的例子包括：将事情写下来而不是试图记住，以及在需要集中注意力时减少干扰。

有些人通过与认知康复专家（如职业治疗师、言语语言病理学家或神经心理学家）合作而从中受益。

有助于改善认知能力的建议

在宁静、安静的环境中工作

- 关闭智能手机上不重要的通知
- 关闭未使用的电脑浏览器标签页
- 减少电视背景音或噪音

一次只专注于一项任务

- 尽可能避免多任务处理
- 完成一项任务后再开始下一项
- 将大型任务分解为更小、更易管理的任务

将重要任务安排在一天中合适的时间段

- 找出自己注意力最集中、头脑最清醒的时间段，并在这些时段处理最困难的任务
- 根据自己不会被打扰且精力水平与任务需求相匹配的时间来规划任务

将事项写下来并使用提醒功能

- 使用纸质或电子计划本或日历，帮助您掌握每日任务进展

- 将重要信息记录下来，并仔细核对所写内容，确保用词准确、拼写无误
- 使用智能手机上的提醒应用或闹钟，例如提醒您何时服药
- 使用记事本或笔记应用制作待办事项清单，并在完成任务后划掉相应条目

重复并复习重要信息，以帮助记忆

- 在他人向您传达信息后，将其大声复述出来
- 在交谈过程中做笔记
- 预约就诊结束后，回顾所听到的内容并梳理要点

适时休息

- 在感到精神疲劳之前休息一下
- 适当休息以保持专注并提高工作效率
- 在困难任务和简单任务之间交替进行，让大脑得到休息

保持思维活跃

- 经常阅读
- 学习新技能或培养新爱好
- 做拼图、文字游戏或其他能激发思考的活动
- 保持社交活跃（与他人共度时光）

有助于提高专注力的技巧

专注力是指能够将注意力集中在正在做的事情上，而不受干扰。 这些干扰可能是人、情绪、思绪或其他活动。

以下是一些有助于提高专注力的技巧：

有助于培养专注力的技巧

- 留意外部干扰。 将智能手机上不重要的通知静音，关闭未使用的电脑浏览器标签页，并减少电视背景音或噪音。 例如，当您正在处理某项任务时，让语音信箱接听电话。

这样就不会被电话分散注意力。

- 试着察觉内部（内在）干扰，例如思绪、情绪以及饥饿等身体感受。 这些因素可能会妨碍专注能力。 弄清楚这些内在干扰产生的原因，然后尽可能采取措施加以减少。 例如，如果您感到饥饿，请在开始任务之前吃点零食。
- 一旦察觉到干扰性思绪，立即将其遏制。 当您注意到某个干扰性思绪时，暂停一下并承认它的存在。 然后，将注意力重新集中到正在处理的任务上。
- 如果可能的话，随时在身边备好笔记本或便签本。 如果在处理任务的过程中，突然想起需要做的事情，请将其写下来。 这样有助于让您不再为此分心。 然后，可以安排在当天稍晚些时候再去完成。

有助于更好集中注意力的技巧

- 留出时间集中注意力。 想象任务完成后有何感受或成就。
- 阅读时，用铅笔做笔记，用荧光笔标出重点。
- 将大型任务分解为更小、更易管理的任务。
- 根据所能保持专注的时间长短来安排休息时间。 散散步或吃个午饭，有助于理清思绪。
- 如果发现自己坐着时无法集中注意力，请站起来。 站立的身体动作可以让您注意到自己正在失去注意力。
- 不要在同一项任务上工作太久。 如果可以的话，在不同的任务之间切换。 在任务之间切换的效果可能和休息一样好。 这样有助于理清思绪，让您更好地集中注意力。

有助于培养专注习惯的学习与实践技巧

- 弄清楚您的注意力持续时间（即能够保持专注多久）。 要做到这一点，请先写下开始一项任务（如阅读）的时间。 一旦开始走神，立即再次记录下时间。 开始时间和结束时间之间的长度即为您的注意力持续时间。
- 了解自己的注意力何时处于最佳状态，并据此安排任务。 在一天中找到这样一个时间段：
    - 您知道自己不会被打扰。
    - 您的精力水平与需要完成的任务相匹配。

- 营造能消除干扰、有助于提升专注力的环境。 可能包括整洁的书桌、良好的照明，或者舒缓的背景音乐。

向神经心理学家咨询

大多数认知功能变化会在癌症治疗结束后 1 年内得到改善。 如果 1 年后这类问题仍然影响日常生活，则您可能需要咨询神经心理学家。 神经心理学家是指在诊断和治疗认知问题方面接受过专门培训的心理学家。

在 Memorial Sloan Kettering (MSK)，神经心理学家将对您所经历的认知变化进行评估（研究）。 评估完成后，他们将与您共同制定适合您本人的治疗方案。 他们可能会建议您进行认知康复治疗。 这种疗法针对您存在问题的具体领域进行干预。 有助于减轻认知变化的症状，并帮助您更好地管理日常生活。

大多数保险公司以及 Medicare 和 Medicaid 计划都可以承保这些服务，但具体承保范围取决于您的保险计划。 在选择治疗方案之前，请向您的保险公司确认其承保范围。 您可以自行致电保险公司，或者您所转介的认知康复治疗机构也可以代您联系。

何时致电您的医疗团队

如果认知症状出现以下情况，请致电您的医疗团队：

- 干扰您的工作、学业或日常活动。
- 随时间推移持续恶化。
- 伴随情绪或行为出现显著变化。
- 导致您难以管理药物、财务（金钱）或两者兼有。
- 让您和家人非常担忧。

资源

MSK 资源

- 如果您想联系 MSK 神经心理学家预约就诊，请先与您的 MSK 肿瘤主治医生沟通。 MSK 肿瘤主治医生是指为您开具癌症治疗方案的医生。 如果他们认为神经心理学评估适合您，他们可以将您转诊至 MSK 的神经心理学服务部。 如需了解更多信息，请访问 www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-

management/cognitive-testing 或致电 212-610-0489。

- MSK 位于曼哈顿、新泽西州和长岛的各网点均提供认知康复治疗。 如果您在进行日常活动时遇到困难，我们训练有素的职业治疗师可以为您提供帮助。 请致电 646-888-1900 了解更多信息。
- 在 MSK，我们将在完成治疗后持续为您提供照护服务。 癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 计划面向已完成治疗的患者及其家属提供。 RLAC 的社工提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小组和咨询服务。 此外，他们还可以协助处理保险和就业问题。 请致电 646-888-8106 了解更多信息。

其他资源

美国职业心理学委员会
https://abpp.org
该网站设有相应名录，可为您推荐所在地区的委员会认证神经心理学家。

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
该组织可以为您提供咨询、支助小组、教育研讨班、出版物和财政等相关援助。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利