患者及照护者教育

管理癌症相关的疲劳

本信息将帮助您在癌症治疗期间和之后管理癌症相关的疲劳。 疲乏是指感觉比平时更疲倦或更虚弱。

关于癌症相关疲劳

疲劳是癌症和癌症治疗最常见的副作用。 癌症相关的疲劳不同于普通人的疲劳。 癌症相关的疲劳通常持续更长时间，可能更强烈，且休息后可能并不会得到改善。

癌症相关疲劳的描述有很多种，如：

- 感觉疲倦或虚弱。
- 感觉手臂和腿部沉重。
- 不想做事。
- 无法集中注意力。
- 感觉易怒。
- 感觉节奏慢下来。

疲劳的程度可轻可重。 有时随着时间的推移逐渐发展起来，但有时也会突然开始，使日常生活变得困难。 疲劳可能会在治疗结束后持续数月或数年。

癌症相关疲劳的原因

目前我们尚未找到癌症相关疲劳的确切原因，但可能由以下原因引起：

- 癌症治疗，包括化疗、放疗、手术和一些生物治疗
  - 不同的癌症治疗可能对患者体力水平产生不同的影响。 治疗类型和时间安排可能会影响癌症治疗所引起的疲劳程度。
- 治疗恶心（感觉想吐）和管理疼痛的药物
- 细胞被癌症杀死后，体内残留的有毒物质蓄积
- 正常细胞损伤
- 发热体温超过 100.4°F (38°C)。
- 感染
- 疼痛
- 脱水（体内水分过少）
- 食欲不振或未获得足够的热量和营养物质
- 睡眠困难
- 贫血（红细胞水平低）
- 呼吸短促
- 活动减少
- 其他医学疾病

癌症相关的疲劳也可能由一些情感上面临的挑战引起，如：

- 焦虑
- 抑郁
- 悲伤
- 家庭压力
- 应对各种医学检查和治疗

如何管理癌症相关的疲劳

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

有多种方式有助于管理您的疲劳。

与您的医疗保健提供者进行讨论

第一步是与您的保健提供者讨论您的感受。 当与您的医疗保健提供者交谈时，您可以描述疲劳对您的日常活动和作息有何影响，这可能会对您有所帮助。 例如，您可以讲 “我太累了，持续 3 天都无法工作” ，这比简单讲 “我真的很累” 会更有帮助。

记录活动日志

当您第一次开始注意到并开始管理您的疲劳时，记录活动日志是很有帮助的。 活动日志是一份活动列表，其中记录了您的活动、活动时间、活动持续时间以及活动时的感受。 您可以使用本资源结尾处的日志，也可以创建您自己的日志。

记录活动日志有助于您注意到疲劳的规律。 例如，您是在化疗后

感觉更累，还是在另一种治疗前感觉更疲倦？ 您是下午还是晚上感觉更疲倦？ 根据这些问题和其他问题的答案，您的医疗保健提供者将指导您如何管理您的疲劳。

进行体力活动和运动

- 尽最大努力保持当前的活动水平。 每周进行 3 至 5 个小时的体力活动可能有助于缓解癌症相关的疲劳。
- 如果您的医疗保健提供者认为是安全的，那您可以每天散步。
- 考虑开始一项适合您治疗的运动项目。 把瑜伽作为运动项目的一部分可能会对您有所帮助。

如果您对进行体力活动或运动有任何担忧，您的医疗保健提供者可以将您转诊至 Memorial Sloan Kettering (MSK) 的康复服务机构，在那里您可以与物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT) 会面。 您可以阅读“与 OT 或 PT 会面”部分，或与您的医疗保健提供者进行讨论以了解更多信息。

获得充足的睡眠

尽量在夜间保持持续的睡眠，而不要在白天小睡。 您可以在上午晚些时候或午后进行适当小睡，但请将时间限制在 15 到 20 分钟，以便保证整夜持续的睡眠。

睡前遵循一套常规作息。 改善睡眠常规作息的小贴士包括：

- 晚上 6 点后避免摄入咖啡因、酒精和烟草。 它们可能会让您保持清醒。
- 睡前听音乐或阅读。 可以帮助您放松。

- 尽量每晚同一时间上床睡觉，每天同一时间醒来。

如果您注意到睡眠模式发生变化，请咨询您的医疗保健提供者。他们可能会为您提供帮助。

规划您的活动

这样可能有助于您按照事情的重要性规划好每一天的活动。 这将有助于您节省精力，用来完成您需要做的和对您最重要的事情。精力旺盛时，可以安排进行一些重要的活动。

尽量避免安排会使您特别疲劳的活动。 对照活动列表，思考以下完成这些活动后的感受。 寻求帮助。 不要害怕依赖家人、朋友或社区组织的支持。 很多组织会为患者前去医院接受治疗提供交通支持，并帮助进行烹饪和清洁。 您可以要求与社工交谈以了解更多信息。

遵循健康饮食

全天进食少量、均衡的正餐和零食。 目标是每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。

有关遵循健康饮食的更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。 与一位临床营养师交谈也可能会对您有所帮助。 您的医疗保健提供者可以为您转诊，安排您与临床营养师会面。

保持社交活动

不要把自己与家人或朋友隔绝。 花时间和他们在一起很重要，但您可以按照自己舒适的节奏来。 您可以通过很多方式与朋友和家

人保持联系，包括亲自与他们共度时光、打电话或发送电子邮件和短信。

获得情感支持

您的家人和朋友可以帮助您管理压力和疲劳。 您也可以加入癌症患者的支持小组。 很多人还发现，寻求精神寄托可以帮助应对担忧。 您可以与 MSK 的牧师交谈，也可以要求与神职人员会面。

寻求帮助应对焦虑和抑郁

如果您感到焦虑或抑郁，请告知您的医疗保健提供者。 他们可以帮助您找到可以与之交谈的社工或精神健康保健提供者。

补充疗法，如放松技巧，也可以帮助您缓解焦虑。 如需了解有关补充疗法的更多信息，请访问 www.msk.org/integrative-medicine 或致电 646-449-1010 联系 MSK 综合医学与健康服务。

与 OT 或 PT 会面

OT 和 PT 是可以帮助您管理疲劳的医疗保健专业人员。

- OT 有助于提高您进行重要日常活动（如穿衣、淋浴或做饭）所需的技能。 OT 可以帮助您规划日常活动，这样您就可以在不太疲劳的情况下开展尽可能多的体力活动。 他们还可以教授您一些方法，帮您节省精力，并帮助您练习使用一些特殊的设备或策略，如冥想或正念。
- PT 有助于增强您的力量和平衡，从而提高您的活动能力。 他们还可以帮助您制定适合您的运动计划。

OT 和 PT 可以帮助您保持动力并设定目标。 他们还可以帮助您跟

踪您的精力水平，并根据需要改变运动计划。 如果您想了解有关 OT 或 PT 如何帮助管理疲劳的更多信息，您可以请医疗保健提供者帮您进行转诊。

节省精力的小贴士

遵循本节中的小贴士可以帮助您在进行日常活动时节省更多的精力。 这可能有助于缓解疲劳。 如果您有任何问题，请与您的护士、OT 或 PT 讨论。

一般活动

- 长途旅行时使用运输椅或轮椅。
- 活动时请放慢节奏，工作的时候坐着进行。 请记住保持正常呼吸（不要屏住呼吸），如果感到疲劳，请停下手头的工作并经常休息。
- 选择坐在高一点的椅子上。 与较矮的椅子相比，这样会更容易站起来。
- 将您工作相关的物件放置在需要用到它们的地方，并保证能够轻松拿到。
- 保持良好姿势。 坐直，不要低头垂肩。
- 如果您需要弯腰来拿东西，弯腰时呼气，伸手拿东西时吸气。

淋浴

- 在淋浴间内安装扶手杆。
- 淋浴时，请使用淋浴凳坐在浴缸中。

- 使用海绵或带有长手柄的刷子（如背刷）擦洗双脚和其他可能难以触及的区域。
- 请坐在镜子或水槽前进行需要花费更多时间的活动，如化妆或剃须。
- 选择一种容易打理的发型。

穿衣

- 坐在椅子上或床边穿衣服。
- 先穿下半身的衣服。
- 请坐着穿袜子和鞋，并把脚放在对侧膝盖处，而不要弯腰。
- 选择前面有扣子且宽松的衬衫或上衣。 这些衣服更容易穿脱。

联系方式

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 点至下午 5 点接听电话。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。

活动日志

使用此活动日志跟踪记录您的活动以及您在活动时的感受。 在 1-10 分量表上评定您的疲劳程度。

日期	时间	活动	时间长度	疲劳程度	备注

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