



Fatigue

疲勞

接受癌症治療的人經常感覺非常疲倦，這種疲倦被稱為疲勞。它與忙碌一天後的疲倦不同，可能無法通過休息或睡眠得到緩解，可能在治療結束後持續數月之久。這種疲勞是您的身體甚至是精神都感到非常疲倦。人們可能會說自己累、虛、精疲力竭、疲倦、或垮了。疲勞可能會慢慢發生，也可能是迅速發展，而且讓人無法承受。

疲勞會對生活造成多方影響，例如食欲、自我感覺、以及自理能力。它使人難以集中精力，也可能會導致人際關係問題。接受癌症治療的大多數人說疲勞比噁心、嘔吐或疼痛更難忍受。疲勞往往使部分患者停止治療，因此對疲勞不可掉以輕心。

疲勞的原因是什麼？

每個人的疲勞是不同的。以下是一些可能導致疲勞的因素：

化療

疼痛

睡眠問題

輻射治療

部分藥物

缺乏鍛煉

手術

液體飲用不足

臥床不起

噁心

飲食問題

焦慮感

嘔吐

感染

沮喪

治療的副作用

低血細胞計數（貧血）

患癌後的情緒需求

有時很難知道疲勞的確切原因，這是大多數癌症治療的常見副作用，也可能是癌症本身所致。疲勞可能很難治療，原因可能是有其他因素加劇疲勞，例如悲傷、沮喪或焦慮。是否疲勞，疲勞有多嚴重，只有患者本人知道。實驗室檢查或 X 光無法瞭解疲勞的程度。疲勞的最佳估量來自於您向健康護理小組所表述的症狀。

疲勞的症狀有哪些？

- 沒有精神
- 睡眠增多
- 無心做平常想做的事情
- 睡眠後仍感到疲倦
- 無法集中精力或清楚思考問題
- 感覺悲傷、消極、或容易發怒

如何應對疲勞？

- 向醫生或護士說明疲勞狀況，說明疲勞有多嚴重。詢問怎樣才能緩解疲勞。您的醫生會尋找疲勞的原因，有一些病因是可以被治療的。
- 合理安排作息時間，留出休息的時間。增加休息次數，每次時間短一些，效果可能好於一次休息很長時間。只要不會導致晚上失眠，打盹也是有益的。
- 利用精力最好的時間做最重要的事情，不太重要的事，做不了就不要勉強。
- 尋求親人和朋友的幫助。
- 將常用的物品放在身邊。
- 學習如何應對精神壓力。試著做深呼吸練習、閱讀、演奏樂器、或其他喜歡做的事情。
- 讓醫生指導如何來應對疼痛、噁心、或抑鬱。
- 儘量多運動。向醫生諮詢對您最適合的運動方法。
- 記錄自己每天的感受，看醫生時請隨身攜帶該記錄。

- 保持健康的飲食，包括蛋白質（肉、蛋、奶和豆類），多喝水。諮詢醫生是否應特別調整飲食或服用維他命。

如有以下情況，請找醫生：

- 疲勞沒有好轉，頻繁發作，或加劇。
- 做事情時或做完事情後，比平時更疲倦。
- 感到很累，但不是因為多做事情而導致的。
- 疲勞影響了您的社交生活或日常活動。
- 休息或睡眠後，疲勞並沒有好轉。
- 感到意識模糊，或無法集中精力思考問題。
- 呼吸不暢或輕微活動後就心跳特別快
- 超過 24 小時臥床不起。

要向醫生提出的問題：

- 我為什麼感到這麼疲倦？
- 是因為癌或癌症治療才讓我這麼疲倦的嗎？
- 是否有方法緩解疲勞？
- 我的驗血結果怎麼樣？是否貧血？能否治療？
- 哪些食物有助於造血功能？

雖然疲勞很難治療，但可以控制。如需要協助緩解疲勞或對癌症有疑問，請隨時致電：

1-800-227-2345。

Language: Traditional Chinese

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org