

# 获取应对疲劳的帮助

Getting Help for Fatigue - Simplified Chinese

**疲劳是指您的身体和大脑感觉劳累。即，您没有精力去做想做的事。**

癌症产生的疲劳与日常生活中的疲劳不同。正常的疲劳是短暂的，休息后就会恢复。癌症产生的疲劳更严重，它会导致更多的痛苦。休息无法消除这种疲劳，些许活动可能就会让您精疲力尽。

与癌症有关的疲劳是癌症及其治疗最常见、最令人痛苦的副作用。

## 哪些因素会导致癌症患者疲劳？

癌症可能导致疲劳。进行化疗和放疗时疲劳也很常见。癌症引发的其他症状会加重疲劳，例如，血细胞低、疼痛和睡眠问题。

## 讲述您的疲劳

您的医疗护理团队必须先了解您的疲劳程度，然后才能帮助您。您对自身疲劳情况的报告是最好的措施。但疲劳很难描述。

人们对疲劳的描述方式有多种。有些人说他们感到疲倦、虚弱、精疲力竭、疲乏、疲惫或迟钝。

有些人说他们没有精力或无法集中注意力。还有人说他们胳膊和腿感觉沉重，不想做任何事，无法入睡或嗜睡。也有人说他们感到喜怒无常、悲伤、易怒或沮丧。尽力找到能解释您疲劳感觉的词语。

## 它的程度有多大？

您可以将疲劳程度描述为无、略微、中度或严重。或者使用 0 到 10 分的评分标准，0 代表根本不疲劳，10 代表最严重的疲劳。

可能向您提问以下问题：

- 疲劳是从何时开始的？• 它持续了多长时间？
- 它有什么变化吗？怎样变化的？
- 有什么事让它变好？变糟？
- 它如何影响到您的日常活动或对您生活有意义的事项？

# 疲劳控制技巧

## 节省精力。

- 确定需要做的最重要的事，先集中精力处理这些事。
- 放缓做事的节奏，以免耗费过多的精力。
- 请求帮助，如可能，请他人帮您做事。
- 将常用物品放在容易触及的地方。
- 制订和执行有序的日常日程，尽可能保持正常的活动水平。

## 分散自己的注意力。

感到疲劳会使您泄气和沮丧。您的思维很容易被疲劳占据。尝试用其他事分散注意力，比如听音乐或读书。这些事不耗精力，还能让您远离疲劳。

## 运动。

在得到医生的同意后，进行有氧运动，这可缓解疲劳，提高您的心肺功能，让您感觉更好。您可能需要向理疗师咨询这段时间对您最适合的运动计划。

## 良好的饮食。

- 与您的医疗护理团队讨论如何处理诸如食欲不振、腹泻、恶心或呕吐等问题。
- 正常情况下摄入包括蛋白质（肉类、牛奶、鸡蛋和豆类）且营养均衡的饮食，每天喝 8 到 10 杯水。

## 提高睡眠质量。

- 避开含咖啡因的饮料（如咖啡、茶或苏打水）或食物（如巧克力）。
- 晚上不要运动过晚，那样会影响睡眠。
- 您可能需要小睡，但要尽量让小睡时间短（不到 30 分钟）并且在一天的早些时候，这样它们就不会影响到夜间睡眠。
- 尽量避免长时间躺在床上。那样会让您变得虚弱。

## 放松。

- 试着走路、坐在一个安静的环境里、园艺或观鸟。
- 试着用深呼吸、冥想、祈祷、与他人交谈、绘画或其他您喜欢做的事情来减轻压力。
- 记录您每天的感觉。看医生时带上这份记录。
- 向医生了解如何控制您可能有的疼痛、恶心或抑郁。

**记住：**诊断或治疗痛苦没有万能的方法。让您的医生和护士了解您的感觉，以便得到所需的帮助。

要了解癌症信息、日常帮助和情感支持，拨打美国癌症学会电话 **1-800-227-2345** 或访问网站 **cancer.org**。我们会在您需要时提供帮助。

