

如何应对 记忆、思维和 专注力变化

部分癌症患者在治疗前、治疗期间或治疗后会注意到自己思维方式的变化。这些症状属于认知障碍，常被称为“化疗脑”或“脑雾”。



思维变化的原因是什么？

记忆、思维和专注力变化的确切原因尚不明确。研究表明某些癌症治疗可能引发大脑的变化。但是，部分癌症患者在治疗前就可能出现此类思维障碍且可能在治疗结束后持续存在。

认知变化与化疗关联最为密切，因此常被称为“化疗脑”。但是，其他治疗方式也可能对大脑产生类似的影响。部分未接受治疗的癌症患者同样会出现诸多相同的症状。

其他因素也可能增加思维变化风险，包括癌症本身（如脑肿瘤）、其他并发症（如糖尿病或高血压）、疼痛及心理压力。



思维变化的具体表现有哪些？

许多患者反映记忆障碍、难以完成任务、注意力涣散或学习新事物有困难等问题。

若出现思维变化，您可能有以下问题：

- 难以记起通常能记住的事情
- 难以专注于当前任务且需要更长的时间完成
- 记不住姓名、日期和事件等细节
- 想出常用词汇有困难
- 同时处理多项任务时经常遗漏于其中一个任务

这些大脑变化可能在患者接收癌症治疗的任何阶段出现。对部分患者而言，其思维变化仅是短暂的现象；而另一些患者则可能面临长期的改变。

思维变化可能不易察觉，周围人甚至可能毫无察觉。但若出现这些变化，患者本人通常会感受到这些变化。



如何治疗思维变化？

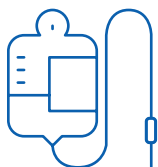
可通过多种方式缓解思维变化，包括运动锻炼、冥想、活动疗法及专注力康复训练。请与您的癌症治疗团队探讨这些疗法及其他治疗方案。



如何自我应对思维变化？

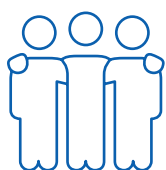
- **使用日程计划本、笔记本、提醒便签或智能手机。**将所有事项集中管理，便于随时查阅所需提醒事项。将预约安排、待办事项、重要日期、联系电话与地址、会议笔记都记录下来，甚至想看的电影或想读的书籍也都一一记录。
- **在精力充沛时处理最困难的任务。**
- **锻炼大脑。**参加课程、做字谜游戏或学习新技能。
- **保证充足休息与睡眠。**
- **保持身体的活跃状态。**有规律的体育运动有益大脑健康。运动能改善情绪，帮助您保持大脑清醒状态并减轻疲劳感。太极、瑜伽等运动也有助于提升专注力。
- **建立并遵循日常作息规律。**尽量保持固定的每天日程安排。
- **一次只专注处理一件事情。**
- **记录自己在记忆力、思维能力及注意力方面的问题。**详细记录自己发生思维问题的时间及当时环境状况。通过跟踪记录服药时间、具体时段及所在环境，有助于您识别影响记忆力的诱因。这些记录还能帮助您在思维清晰、注意力集中的时段规划重要的任务或预约。

- **尽量不要过度关注思维变化给自己带来的困扰。** 接纳现实有助于您应对困境。癌症患者常说，对无法掌控之事一笑置之能缓解心理压力。
- 请记住，您感觉自己的异常状况比他人观察到的更明显。



能否预防思维变化？

目前尚无已知方法能预防思维变化。这类变化似乎在接收高剂量化疗及脑部放疗后的患者身上更易发生。这些变化通常较轻微且会随着时间的推移而消退，因此通常无需调整治疗方案。



如何向他人说明自己的思维变化

向家人、朋友及癌症治疗团队坦诚相告您的思维障碍有助于缓解心理负担。请让他们了解您的真实感受。



要了解更多信息并获得支持，请访问美国癌症协会网站 cancer.org/chinese 或致电 **1-800-227-2345**。我们随时为您提供帮助。

思维变化是可以学习应对的副作用。尽管这些变化不易察觉，但亲友也可能注意到并能够为您提供帮助。例如，他们会发现您匆忙时更容易丢失物品。

告诉亲友他们能提供哪些帮助。他们的支持与理解能助您更好地应对困难。



何时与癌症治疗团队沟通

请咨询癌症治疗团队您的当前疗法是否可能引发思维变化。询问需要关注哪些变化以及如何应对。

若您出现思维能力变化，请告知您的癌症治疗团队，说明这些变化引发的问题，以及哪些因素会使症状恶化或改善。切勿等到影响日常生活时才告知医疗团队。他们可能会建议您咨询专科医生，以便帮助您制定应对记忆或思维问题的治疗方案。