

# 如何应对 疲劳

疲劳是一种疲倦乏力的感觉。癌症患者表示,即使睡眠充足仍感精疲力竭。这种疲劳往往比日常生活中的疲劳更严重,且无法通过休息缓解。



## 造成癌症患者疲劳的原因有哪些?

与癌症相关的疲劳感是癌症及其治疗最常见的副作用之一。癌症患者疲劳的

常见原因包括:

- 化疗
- 放射治疗
- 手术
- 免疫疗法
- 红细胞计数低(贫血)
- 疼痛
- 焦虑或抑郁



## 疲劳是什么感觉?

人们用多种方式描述疲劳感。有人说感到疲倦、虚弱、精疲力竭、倦怠、身心俱疲或迟缓。他们可能表示毫无精力且无法集中注意力。还有人描述四肢沉重、无心做事、难以入睡或嗜睡。也感到情绪波动、悲伤、易怒或沮丧。

您的癌症治疗团队可能会要求您将疲劳程度评定为:无、轻度、中度或重度。您也可以使用 0 到 10 的评分标准,0 表示完全不疲劳,10 表示您能想象到的最严重的疲劳感。

可能涉及的问题包括:

- 疲劳何时开始?持续多久?
- 疲劳是否随时间而变化?具体如何变化?

- 哪些因素能缓解症状?哪些因素会加重症状?
- 疲劳如何影响您的日常活动或对您来说富有生活意义的事情?



## 如何治疗疲劳?

癌症治疗团队对疲劳的处理方式取决于具体病因和症状。常见的疲劳治疗包括:

- 药物治疗以提升患者警觉性与清醒度
- 物理治疗
- 心理咨询与压力管理
- 睡眠疗法



## 您能采取哪些措施应对疲劳?

尽可能保持活跃。

- 每日尝试进行适量的身体活动。即使短暂的散步也能缓解疲劳感并改善身心状态。在您开始锻炼前,请咨询癌症治疗团队,他们可能建议您在物理治疗师指导下制定最适合的锻炼方案。
- 遵循日常作息规律,尽可能保持正常活动水平。
- 瑜伽、太极或拉伸运动等其他类型的活动也有助缓解疲劳。

合理分配精力。

- 优先处理最重要或最想完成的事项。
- 将常用物品置于触手可及之处。
- 告诉朋友或亲人他们能提供哪些帮助。亲友的支持可能有助于您更好地应对疲劳。

## 减轻压力。

- 瑜伽、按摩疗法、冥想和放松练习有助于降低心理压力水平。
- 若需应对压力方面的帮助,可向癌症治疗团队咨询心理辅导或支持小组资源。

## 保证睡充足。

- 每晚尽量保证 7 至 8 小时睡眠。规律的就寝与起床时间有助于建立健康睡眠习惯。
- 避免深夜锻炼。
- 午睡或休息时间控制在 30 分钟以内。
- 下午早些时候避免摄入咖啡因——若影响睡眠则应更早避免。

## 均衡饮食。

- 饮食应包含蛋白质、水果、蔬菜和全谷物。全天保持饮水。
- 若进食困难,请咨询您的癌症治疗团队安排营养师看诊。



## 何时应与癌症治疗团队沟通

若您出现疲劳症状并且影响您的生活,请告知您的癌症治疗团队,询问是否还有其他缓解疲劳的方法。

同时询问正在服用的药物是否可能导致疲倦嗜睡。若存在此类情况,医疗团队或可调整药物种类或剂量。

出现以下情况请立即联系癌症治疗团队:

- 一天或更长时间内无法下床
- 难以清醒
- 活动时呼吸困难
- 疲劳症状明显加重



## 何时应前往急诊室或拨打 911

出现以下情况请立即拨打 911 或前往急诊室:

- 出现意识模糊或眩晕症状
- 失去平衡或摔倒
- 即使休息时仍感到呼吸困难



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](https://cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。

