

# 應付疲勞 ( 疲倦 )

## Managing Fatigue (Tiredness)

### 什麼是疲勞？ What is fatigue?

疲勞是指感到疲倦或缺乏精力，是癌症病人最常見的症狀。每個人的疲勞情況各有不同。

對於與癌症有關的慢性疲勞，即使休息也未必能令情況好轉。它可以影響您活動的能力，對身體、情緒、社交和心靈各方面都有影響。

### 疲勞症狀： Signs of fatigue:

- 感到疲累或筋疲力盡。
- 身體（尤其是手腳）感覺很重。
- 不想做正常的活動，例如吃東西或購物。
- 覺得難以集中精神或清晰地思考。



### 與癌症有關的疲勞 ( 或令其惡化 ) 的成因可以是：

#### Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by):

- 癌症及癌症治療
- 與癌症或治療相關的醫療問題，例如脫水（水份不足）、感染、噁心（作嘔）或痛楚
- 某些藥物
- 睡眠或運動不足
- 抑鬱或哀傷
- 身為長者

疲勞是癌症和癌症治療中常見的一部份，但這不一定表示癌症正在惡化或治療無效。

### 何時應跟我的醫護團隊商量？

#### When should I talk to my health care team?

把您的感覺告訴您的醫護團隊。很多病人以為面對疲勞他們也無能為力，但實情並不是這樣。

如果您認為您服用的任何一種藥物可能令您更感疲勞，請通知您的醫護團隊。切勿在未跟他們商量前擅自停用任何藥物。

如果疲勞情況令您難以工作，請告訴您的醫護團隊。

### 若出現以下情況，立即致電您的醫護團隊：

#### Call your health care team right away if:

- 因太疲倦而有超過 24 小時起不了床。
- 感到思想混亂或不能清晰地思考。
- 疲勞情況突然嚴重了很多。

### 我自己可以做什麼？

#### What can I do for myself?

疲勞可以在多方面影響到您。以下是一些有助控制疲勞的方法。

#### 專注力和集中力 Attention and Concentration

您可能難以集中精神、專心做事、理解和思考。在接受癌症治療期間和之後，專注力出現問題是很常見的。

嘗試這些方法以提高您的專注力和集中力：

**Try these tips to help your attention and concentration:**

- 把要求腦筋清醒或要集中精神的活動，安排在自己剛得到充份休息後進行。
- 寫下提示清單。
- 用記事簿記下預約日期和安排活動時間。

## 睡眠和休息 Sleep and Rest

不少人以為只要多點休息便可以消除疲勞感覺，對於急性（短期）疲勞而言，這倒是真的，但對於長期（慢性）或跟癌症相關的疲勞而言，那就不一樣了。

晚上睡一個好覺可以令您感覺精神一點，但假如您在日間休息太多，晚上便可能難以入睡。您每天最長的睡眠時間應該是在晚間進行。

試試這些方法，讓自己在晚上睡個好覺：

**Try these tips to get a good sleep at night:**

- 只有在睡覺時才躺於床上。
- 睡前做一些舒緩或放鬆的活動。喝一杯暖飲、沖一個暖水浴、冥想或聽音樂。
- 日間小睡每次不得多於20分鐘。
- 睡前不看‘電子螢幕’，這包括看電腦、手機、玩電子遊戲和看電子書。螢幕上發出的光可以令您難以入睡。
- 晚間只可吃小吃，臨睡前不能吃大餐，因會導致消化不良（‘胃灼熱’）。
- 在家中另一個房間看電視或閱讀。
- 睡前不要吸煙、喝酒或喝含咖啡因的飲料。
- 睡前不要做劇烈的活動，例如做運動。

## 食物和飲料 Food and drink

- 試看看每天吃三至四次較豐富的餐較好，還是一至兩小時吃一次小食較好。每當您開始感到肚餓時便進食。
- 吃柔軟或液體食物不用那麼費力。可試試喝湯、吃燉燉的菜式、炒蛋和冰沙(smoothies)。
- 備存可即吃又營養豐富的食物，例如果仁、種子、新鮮水果或果乾、乳酪等。
- 身體脫水會令您更感疲勞。向您的醫護團隊查詢您每日應該汲取多少液體。

## 運動 Exercise

疲倦時要去做運動可能並不容易，但休息太多卻可令慢性疲勞的情況惡化。做運動可以提升活力、改善情緒和減低疲倦的感覺。



- 定期做一些輕度至中度的運動，不要只間中做幾次劇烈的運動。
- 慢慢開始，給自己時間逐步提升運動量，例如開始時每星期散步2至3次，每次5至10分鐘，然後慢慢增加至每星期3至4次，每次20至30分鐘。
- 按自己能力所及的去做運動。

如果感到身體不適、痛楚、心跳有變或呼吸有變，便須停止運動，待身體感到好些時才再開始。如有此情況，請跟您的醫護團隊商量。

## 情緒壓力 Emotional Stress

癌症令人心情變得緊張，您面對壓力時的情緒、信念、態度和反應亦會影響您的疲勞狀況。

- 人變得情緒化也屬“正常”。因自己的病況而感到心情低落或憤怒是可以的。
- 即使癌症治療經已結束，但也不要期望自己能立即“回復正常”。
- 跟一位您信賴的人談談自己的感覺。
- 要求約見卑詩癌症局病人及家屬輔導人員或參加卑詩癌症局的支援小組：  
[www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support)。
- 學習有關冥想、深呼吸或放鬆的技巧。
- 將自己的感覺和經驗寫在一本日記簿內。

## 社交支援 Social Supports

家人、朋友和社區團體可以幫您應付疲勞：

- 向您所愛的人解釋自己的感覺，因為別人是難以明白您有多疲倦的。如您覺得這份資料單張有幫助，可以跟他們一起分享。
- 容許別人幫助您，您也應主動求助。
- 將您需要做的事情或家務交給別人去做（暫時‘下放’）。
- 請親友陪同您去應診，由他們把重要的訊息寫下來。

## 保留精力的方法 Ways to Save Your Energy

放慢腳步，在活動與休息之間取得適當平衡。維持生活規律，考慮自己的精神體力在什麼時間是最佳和最弱狀態，並據此安排每日的日程。

### 洗澡和穿衣 Bathing and Dressing

- 坐下來洗澡和抹身。
- 穿上浴袍即可，不用抹乾全身。
- 在浴室放一張椅子，方便在梳洗和刷牙時可以坐下來。
- 穿衣和穿鞋時身體盡量不要向前傾。將腳放在另一邊的膝蓋上穿襪子和鞋子。

### 在家中 Around the House

- 在走廊上放幾張椅子以供暫時休息。
- 不要將所有家務集中在同一天完成。
- 不要提舉物件，而是拖動或滑動物件。
- 撿拾物件時，應是屈膝利用腿部肌肉（而不是背部）提起物件。
- 在感到疲倦之前便要停止工作。

### 照顧小孩 Child Care

當您因癌症而感到疲勞時，可能會有愧對家人的感覺，這對於身為父母的病人來說尤其難以適應。

- 向子女解釋您因為感到疲倦，所以不能如往常般做得那麼多。他們的建議有時候可能幫到您。
- 跟子女一起計劃活動，讓您坐著也可以參與其中。



- 盡量不要抱起年幼小孩，教他們爬上您的大腿或爬在椅子上。這個並不容易，但也可盡力而為。
- 讓孩子做一些適合他們年齡的家務。
- 讓親友幫忙照顧小孩或接載他們去參加活動、上學或上托兒所。
- 如果您找不到別人幫忙照顧孩子，請跟您的醫護團隊商量。

## 煮食 Making Meals

- 請親友幫忙買餸菜和準備三餐。
- 購買一些容易烹調的食物，或選用送貨或送餐服務。
- 備餐時可坐著做。
- 一次過準備兩份的食量，把一半放進冰櫃內。
- 選用一鍋熟或一碗煮的食譜。

## 給癌症病人照顧者的小貼士

### Tips for Caregivers of People with Cancer

最重要先照顧好自己的健康，才能為您所愛的人提供最佳照料。如果您自己也感到疲累，便難以照顧到其他人。

- 給自己一些私人時間。放一天假期或在家中有靜處的時間。
- 留意是否有壓力過大的跡象，例如變得不耐煩、食慾不振或睡眠欠佳。
- 不要害怕請求或接納別人幫忙。讓別人為您做他們能力所及的事情。
- 確保您清楚知道您所愛的人的病況，這有助您照顧他們。
- 善用社區內可提供的交通服務、家居助理服務和支援小組。
- 跟家人和朋友談談您的感覺。在獲得到支援和教育的情況下，照顧工作也可以使家庭關係變得更

親密。

- 要知道您所付出的照顧是有意義的。
- 請跟卑詩癌症局病人及家屬輔導組傾談。



## 哪裡可獲取更多資訊？

### Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館搜索「疲勞及睡眠」：  
[bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep)
- YouTube 影片 – 與癌症相關的疲勞：Dr Mike Evans:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- 卑詩癌症局支援護理服務：  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

