
如何护理

疲劳



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性疲劳？	第2页
造成癌相关性疲劳的原因是什么？	第3页
我该怎么做好疲劳护理？	第4页
我何时该联络自己的医疗护理团队？	第12页
我可以从何处获取更多信息？	第14页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现疲劳的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。

什么是癌相关性疲劳？

癌相关性疲劳是持续很长时间的疲倦感，不是休息或睡眠可以解除的。它不同于您在患癌症前所感到过的那种疲惫。

疲劳通常在治疗期间达到最糟的状态。

您的疲劳可能介于轻度到重度之间，而且随着时间推移可能会好一阵、坏一阵。

疲劳是癌症患者最常见的症状。疲劳是您癌症治疗的正常现象之一。

疲劳会让您感觉：

- 非常疲倦、虚弱、笨重或迟缓
- 精疲力尽
- 好像无法思考或记住事情
- 好像您没有力气和其他人见面或从事活动

患者的故事：

“我的脑子知道自己应该动起来、多活动，但是我的身体就是不想那么做！”

造成癌相关性疲劳的原因是什么？

本图显示能够造成癌相关性疲劳的原因：



如何做好疲劳护理？

动起来

运动是让精神变好和缓解疲劳感的妙方。



设定目标，在多数日子里适度锻炼30分钟。

运动不应太简单或太困难。在锻炼时，您应该可以轻松的说说话。

这些提示可以帮助您更加活跃：

选择适合自己的健康和体能状态的有趣活动。

从轻松的运动慢慢开始，例如：散步、游泳或瑜伽。

照自己的步调走。慢慢增加运动的时间和难度。

搭配结合有氧运动（如散步或骑自行车）和力量训练（如举重）。

如果30分钟的活动太难，可分段为每次5至10分钟来进行。

运动还可以：

- 让您增进食欲
- 帮助您睡得更好
- 增强肌肉
- 让您感到身心健康

如需锻炼方面的帮助，请您的医疗护理团队将您转介至：

- 物理治疗师
- 职业治疗师
- 运动专家
- 康复专家

安全为上！

- ✔ 如果您感到疼痛、僵硬或上气不接下气，请停下来休息。
- ✔ 请务必与您的医疗护理团队讨论如何安全地锻炼。
- ✔ 您可在治疗期间或治疗后的任何时间进行运动。

改善您的睡眠

良好的睡眠能使您更有精神。



以下提示可以帮助您改善睡眠：

早上

每天早上在同一时间起床，甚至在周末也要保持。

起床后，打开窗帘让光透进房间，或走进一间明亮的房间。

白天

在睡房以外的房间休息。

中午12点到下午3点之间，小睡片刻（少于1个小时）。

在下午和晚上限制酒精和咖啡因（咖啡、茶、可乐、巧克力）的摄取。

晚上

在傍晚设定一个专门用来规划和担忧的“理顺思绪”时间。当您稍晚准备入睡时，这有助于减轻可能出现的担忧。

在上床睡觉之前，把灯调暗，做些像阅读、听音乐、或泡个温水浴的活动。尝试如祈祷、冥想和想像等活动。

在就寝前一个小时内，把所有屏幕关掉，例如：计算机、电视和平板电脑。

就寝时间

把床只用来睡觉和进行亲热／性生活之用。

如果您在二三十分钟后仍无法入睡，离开床铺，等您感到有睡意的时候再回到床上。

与医生谈谈有关可能干扰您睡眠的问题，例如：抑郁、焦虑和压力。

管理情绪和压力

和某人谈一谈您的感受,或从事一些活动缓解压力和焦虑,这些都有助于改善您的疲劳。



以下提示可以帮助您管理自己的压力和情绪:

改变或远离造成您压力的情况。

玩游戏或与朋友聊天来分散注意力。

专注于正面积极和您能够控制的事情。

如需和某人谈一谈您的感受,请您的医疗护理团队将您转介至:

- 社会工作者
- 辅导员
- 肿瘤科社会心理护士
- 心理学家
- 精神科医生
- 职业治疗师
- 灵性照顾者

患者的故事:

“最初,我不认为自己做任何事情能够让疲劳有所改善,所以我压根没向肿瘤科医生提起这事。我很高兴知道自己可以尝试一些方法来应对这种疲累的感觉。”

这些放松性的活动能够帮助您减轻压力：

瑜伽

针灸

生物场, 也被称为能量治疗
(如接触疗法、灵气疗法或气功)

催眠

按摩

音乐疗法 (由音乐治疗师进行)

深呼吸和放松练习

引导想像治疗: 想像自己身处一个令人愉快、平静的地方

冥想或放空思绪

反射疗法: 一种特殊的手部和足部按摩

您所享受的安静活动, 例如: 阅读或听音乐

在使用任何草药治疗之前, 请先与您的医生咨询。在您接受癌症治疗的时候, 不应该进行某些草药治疗, 例如服用人参。

如需更多信息, 请阅览加拿大癌症协会的辅助疗法指南。请浏览: www.cancer.ca/publications



寻找支持

您不需要独自应付疲劳。您可以在自己的社区和通过医疗护理团队找到支持。



以下提示能帮助您找到支持：

和您信任的对象谈谈疲劳让自己感觉如何。

加入支持小组。网络上有癌症支持小组，或者您的医疗护理团队能够帮您在自己社区内找到一个小组。

通过大自然、宗教或写日记等能够使您内心平静的活动来照顾自己的属灵需求。

欲了解更多有关网上支持小组的信息，请查询加拿大癌症协会的同伴支持服务。请浏览：

www.cancer.ca/support

返回工作岗位的支持

有些公司设有可帮助您返回工作岗位的计划，让您：

- ✓ 从事兼职工作，顺利过度回原有工作岗位。
- ✓ 改变您的工作时间，如此您无需在尖峰时间通勤。
- ✓ 减少您的工作责任。
- ✓ 改变您的工作方式、地点或类型。

如需更多信息，请查阅本指南第14页所介绍的《在癌症治疗后回到工作岗位的准备》小册子。

放慢脚步

善用您精神最好的时间，如此才能做好对您而言最重要的事。



提前做好规划

做好每日计划，在活动前后留出休息时间。

把家务等杂事可以在一段较长的时间内分段进行。

请家人朋友帮助您，例如：打理家务、照顾孩子／宠物或买东西。

安排家中摆设，便于在同一楼层进行大部份活动。

把经常需要的物品放在容易拿到的地方。

计划您可以随时坐下来休息的活动或外出行程。

确定优先次序

决定哪些是对您而言真正重要的活动，为这些活动养精蓄锐。

推迟不太重要的活动。

放慢步伐

一次只做一个活动，不用着急。

在感到疲倦之前便停下来歇一会，事情未完成也可以暂停一会。

在活动与活动之间的空档休息。

注意姿势

如有可能，请坐起来做事情。

使用步行辅助器材，例如：栏杆、扶手、拐杖或助行器。

避免举起重物。

用日志或日记追踪记录您的疲劳状况。您可能会注意到自己在一天当中的某个时段精神比较好。

健康饮食

选择健康和多样化的食物，
能更让您更有活力。



以下提示可以帮助您在感到疲劳时吃得健康：

在您最有力气的时候煮饭。

分布全天少量多餐。

当您有力气的时候，多做一些食物放在冷冻库。

购买健康且方便的食物（例如已经切好的蔬菜水果）。

遵从均衡饮食原则* 摄取四大类食物的多种选择：

- 蔬菜水果
- 谷物产品
- 奶类和替代品
- 肉类和替代品

*除非您的医疗护理团队成员要求您接受特殊膳食或必须对某些食物忌口。

如需更多饮食提示，请参阅加拿大癌症协会
(Canadian Cancer Society) 的小册子：
《面对癌症、食得健康》。请浏览：
www.cancer.ca/publications

要求您的医疗护理团队将您转介给注册营养师。

营养师能够在感到疲劳时帮助您找到健康的饮食方式。您还可以访问 unlockfood.ca 或致电 1-866-797-0000，免费与一名注册营养师取得联络。

多些耐心。症状好转需要时间。

随着时间的推移，小小的改变也能够改善您的疲劳。



以下提示能够帮助您做出改变：

聆听自己的身体。

慢慢来，一次只做出一个改变。

设立简单而实际的目标。

承认并庆祝自己一路上所实现的成绩。

有时候，即使在尝试所有这些提示之后，您可能仍感到疲劳。在这段困难时期对自己好一点，多多善待自己。

如果您出现严重疲劳

如果您认为自己有严重疲劳症状，告诉您的医疗护理团队非常重要。

他们能够帮您找出疲劳的原因，为您进行检查，帮助您制定计划让自己感觉更舒适。

使用节省力气的工具，例如：轮椅、助行器和“长柄取物夹”，还有使用滚轮推车来搬运物品。

有时出现严重疲劳症状的患者会拿到如呱醋甲酯、莫达非尼或地塞米松等药物，但没有实际证据表明这类药物确有作用。与您的医疗护理团队咨询了解更多。

我何时该联络自己的医疗护理团队？

如果出现下列症状，请立即告知您的医疗护理团队：

晕眩、失去平衡或跌倒。

无法解释或止不住的出血。

疲劳突然变得更加严重。

焦虑、抑郁或难以应对的感觉。

突然呼吸困难或心跳过快。

什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查问卷。该问卷告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个问卷被称为艾德蒙顿症状评估系统 (Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

我何时该联络自己的医疗护理团队？

使用下列格子帮助您的医疗护理团队了解您的症状。



0代表没有感到疲倦，10则是最严重的疲劳。

1-3

您可能有**轻度**疲劳，如果：

您有少许疲劳症状。

您可以做些日常活动，例如：护理自己、煮饭、清洁或工作。

4-6

您可能有**中度**疲劳，如果：

您有一些疲劳症状，而这些症状可能给您造成一定压力。

您感到难以应付日常活动，例如：自我护理、煮饭、清洁或工作。

您难以进行如走路或爬楼梯等活动。

7-10

您可能有**重度**疲劳，如果：

您每天都有强烈的疲劳症状，给您造成高度压力。

您想要坐下、躺下或睡一整天。

您无法从事日常活动，例如：自我护理、煮饭、清洁或工作。

休息的时候，您可能感到突如其来的疲累和／或呼吸困难、心跳过快和／或血球计数过低。

您的医疗护理团队想要知道您的疲劳情况。您的疑虑和问题都非常重要。请不要害怕分享。

我该从何处获取更多信息？

如需下列及其他关于疲劳的有用资源链接网址，
请浏览：www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)

www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会：

www.cancer.ca

1-888-939-3333

管理癌症疲劳

(Manage Cancer Fatigue)

[health.sunnybrook.ca/
cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

支持性服务：

加拿大癌症协会社

区服务据点查询：

www.cancer.ca/csl

加拿大癌症网上论坛

(Cancer Chat Canada)

www.cancerchatcanada.ca

视频：

癌症相关疲劳 — 由Mike Evans
医生所制作的短片

小册子：

《恢复精力：缓解与癌症有关的
疲劳感》(Reclaim your energy:
Coping with cancer-related
fatigue) —

大学健康网络

《在癌症治疗后回到工作岗位
的准备》(Prepare to return to
work after cancer) —

大学健康网络

请前往www.uhn.ca，搜索小册子
名称。

请致电加拿大癌症协会索取邮

寄下方两本小册子

1-888-939-3333

《辅助疗法：癌症患者指南》
(Complementary therapies : A
guide for people with cancer)

《面对癌症、食得健康》(Eating
well when you have cancer)

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《恢复精力：缓解与癌症有关的疲劳感》(Reclaim your energy: Coping with cancer related fatigue) (玛嘉烈公主癌症中心，英文名为Canadian Princess Margaret Cancer Centre)
- 《管理癌相关性疲劳：写给受癌症影响的人们》(Managing cancer related fatigue: For people affected by cancer) (加拿大抗癌伙伴机构，英文名为Canadian Partnership Against Cancer)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供疲劳相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于疲劳护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载信息不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份信息的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 听障人士专线416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第二版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载（个人用途除外），或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。

