

平衡和協調問題

Problems with Balance and Coordination

什麼是平衡和協調問題？

What is balance and coordination?

平衡是保持一個穩定姿勢而不會跌倒的能力。

協調是以身體各部位配合做事的能力。

什麼導致出現平衡和協調問題？

What causes problems with balance and coordination?

- 腦部的癌症
- 脊柱及神經的癌症
- 壓住神經的癌症
- 癌症治療
- 藥物
- 癌症或癌症治療令病人感到虛弱，造成協調和走路問題。

放射治療可以構成這些問題，情況會在治療開始後的數個月出現，或在治療後的多個月或多年後才出現。

如果您有平衡問題，您或會感到：

- 暈眩
- 噁心(作嘔)
- 房間像在旋轉似的。

這些問題會轉好嗎？

Will these problems get better?

平衡和協調問題可能會轉好或消失，但亦可能變成永久性（永不消失），那視乎問題的成因而定。



何時應跟我的醫護團隊商量？

When should I talk to my health care team?

如果您有任何平衡和協調問題，請通知您的醫護團隊，切勿等到跌倒後或症狀惡化了才告訴他們。

把任何新的或有變的症狀告訴醫護團隊。

您可能需要做一些測試來找出問題原因：

- 神經科的檢查 – 進行一組無痛測試，以檢查身體的反射能力、皮膚對外物的感覺和平衡力。
- 進行電腦斷層掃描(CT)或磁力共振掃描(MRI)，檢查腦部或身體其他部位。
- 進行測試以檢查跌倒風險。

用什麼方法治療平衡和協調問題？ What are the treatments for balance and coordination problems?

您的醫護團隊可能會給您一些藥物以停止暈眩或噁心情況。您可能需要使用助行設備，例如手杖、雙拐杖或步行輔助器。

您可能需要見物理治療師或職業治療師，他們可以確保您能安全地走動。

我自己可以做什麼？ What can I do for myself?

開始做任何新的運動或治療前，請先跟您的醫護團隊商量。如有任何疑問，即向他們查詢。

選擇健康飲食 Choose a healthy diet

- 飲食要均衡，餐單中須包含鈣和維生素D，它們對骨骼有益，令骨骼強健。骨骼脆弱會導致平衡問題。
- 如果對飲食有疑問，可向卑詩癌症局的營養師查詢。 (www.bccancer.bc.ca/nutrition)
- 如果您不便煮食或出外買菜，可請親友代勞。如果找不到別人幫忙，請通知您的醫護團隊。

運動 Exercise

- 做一些鍛鍊平衡和強化肌肉的運動。肌肉強健可以有助增強平衡力。
- 如果您有中度至嚴重的平衡及協調問題，切勿做如踏單車等高風險的活動。按自己的身體狀況行事以保安全。
- 瑜伽或針灸可能會有幫助。

定期做檢查 Get regular check-ups

- 定期檢查視力。視力問題可導致平衡和協調問題。
- 告訴醫生或藥劑師您正在服用的所有藥物。
- 跟您的醫護團隊談談您的癌症狀況、治療法和過去跌到的經歷。

預防跌倒 Prevent falls

平衡和協調問題可以令人跌倒，繼而造成損傷，例如導致髖部骨折或腦部受傷。

- 由床或椅子起來時，要慢慢地站起，這可有助防止血壓突然驟降。
- 需要時向人求助。
- 穿著有防滑膠墊和矮蹣的鞋子。
- 在瓷磚地板或木地板上切勿只穿襪子。
- 上落樓梯時或在浴室、廚房等濕滑處時須握住扶手。
- 淋浴期間盡量保持眼睛張開，以免感到暈眩。
- 如有需要，使用手杖或步行輔助器。
- 移除小地氈，或用膠紙將地氈四邊貼緊在地面，以防絆倒。
- 樓梯間不得擺放雜物。

向您的醫護團隊查詢您是否可以安全駕駛。

哪裡可獲取更多資訊？ Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就平衡和協調問題所建議的網址：www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/balance-coordination-websites
- 卑詩癌症局支援護理服務：www.bccancer.bc.ca/supportivecare

