

管理疲乏（疲劳）

Managing Fatigue (Tiredness)

什么是疲乏？ What is fatigue?

疲乏是一种疲劳或缺乏精力的感觉。这是癌症患者最常见的症状。疲乏的表现因人而异。

与癌症相关的长期疲乏可能无法通过休息来缓解。疲乏可能影响您身体的功能。这种影响涵盖身体、情感、社交和精神多个层面。

疲乏的迹象： Signs of fatigue:

- 您感到劳倦和疲惫。
- 您感到身体沉重，尤其是手臂和腿。
- 您不想进行正常活动，比如吃饭或购物。
- 您感到难以集中注意力或清晰思考。



可造成癌症相关疲乏（或使之恶化）的情况：

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

- 癌症和癌症治疗
- 与癌症或治疗有关的医学问题，例如脱水、感染、恶心（感觉想吐）或疼痛。
- 某些药物
- 睡眠或锻炼不足
- 抑郁或悲伤
- 年老

疲乏在癌症和癌症治疗中很常见。但这并不总是意味着癌症恶化或治疗不起效。

我何时应该咨询医疗保健团队？ When should I talk to my health care team?

请将您的感受告知医疗保健团队。许多患者认为我们对于疲乏无能为力。这是错误的。

如果您认为某些药物可能导致您更加疲乏，请告知医疗保健团队。在咨询医疗保健团队前，不要停用任何药物。

如果您的疲乏症状让您难以工作，请告知医疗保健团队。

如果您发生以下情况，立即致电医疗保健团队： Call your health care team right away if:

- 您过于疲倦，已有 24 小时或更长时间未下床。
- 您感到困惑或无法清晰思考。
- 您的疲乏症状突然大幅恶化。

我能自己做些什么？ What can I do for myself?

疲乏能以多种方式对您产生影响。但有一些方法能够帮助管理疲乏。

注意力和专注 Attention and Concentration

您可能无法专注、集中注意力、理解和思考。癌症治疗期间和之后，注意力问题都很常见。

尝试以下建议，帮助您集中注意力和专注：

- 将需要头脑清晰或专注的活动安排在您最充分休息之后。
- 制作提醒清单
- 用写日记来追踪记录各项约定，安排活动。

睡眠和休息 Sleep and Rest

人们通常认为更多地休息可以驱除疲劳感，但这是错误的。这对于急性（短期）疲乏是有效的，但对于长期持续（慢性）或癌症相关疲乏而言并不同样有效。

良好的夜间睡眠能让您感觉更好。但是，白天休息时间过长可能导致您晚上难以入睡。您一天中最长的睡眠应该在夜间。

尝试以下建议，在夜间获得良好睡眠：

- 仅在睡觉时才卧床。
- 睡前做一些舒缓或放松的活动。尝试喝热饮、洗热水澡、冥想或听音乐。
- 白天每次小睡不要超过20分钟。
- 睡前不要使用电子屏幕。这包括电脑、智能手机、电子游戏和部分电子书。来自屏幕的光线会让您保持清醒。
- 晚上只吃清淡小吃。不要在睡前吃大餐。您可能会发生消化不良（胃灼热）。
- 在您家中的另一个房间看电视或阅读。
- 睡前不要吸烟、饮酒或喝咖啡因饮料。
- 睡前不要做剧烈活动，例如锻炼。

饮食 Food and drink

- 每天三到四餐主食或每1-2小时进食小吃点心，看看哪种模式更适合您。感觉饿了就吃。
- 食用软质或液体食品所耗费的精力较少。尝试食用羹汤、炖汤、炒蛋和冰沙。
- 家中多备些营养密度高的即食食品，例如坚果、种子、鲜果或干果以及酸奶。
- 脱水会导致疲乏更加恶化。与医疗保健团队商议，确认您每天应该饮用多少液体。

锻炼 Exercise

在您疲劳时，锻炼会变得很困难。但是，休息时间过长反而会使慢性疲乏更加恶化。锻炼可以提升您的精力水平，改善您的心情，并减少疲乏感。



- 有规律地进行轻度至中度锻炼。避免偶然进行高强度锻炼。
- 循序渐进提升您的活动量水平。例如开始进行5-10分钟散步，每周2-3次。然后渐渐提升至20-30分钟，每周3-4次。
- 尽您所能即可。

如果您感觉不适、疼痛、心率或呼吸发生变化，请停止锻炼，等感受好些后再重新开始。如果发生这种情况，请咨询医疗保健团队。

情绪压力 Emotional Stress

癌症会带来很大压力。您面对压力的心情、信念、态度和反应也能影响您的疲乏状态。

- 感受到情绪是很“正常”的。对于您的处境，感到烦恼或愤怒都是可以的。
- 如果您的癌症治疗已经结束，请不要期望生活能立即“重回正轨”。
- 向您信任的人倾诉您的感受。
- 要求预约造访BC癌症局病人及家属辅导部（Patient & Family Counselling），或加入BC癌症局支持小组：www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support
- 学习冥想、深呼吸或放松的技巧。
- 用日记方式记录您的感受和体验。

社交支持 Social Supports

家庭成员、朋友和社区小组可以帮助您管理疲乏：

- 向您的亲朋好友说明您的感受。要让其他人理解您有多疲劳可能并不容易。如果有帮助，可以给他们看这份资料。
- 让大家为您提供帮助。向大家求助。
- 将您需要做的任务或杂务委托（暂时“交给”）给他人。
- 让某人陪您一同前来就诊。让他们写下重要信息。

节约精力的方法 Ways to Save Your Energy

按照您自己的节奏，平衡活动和休息。保持日常惯例，考虑您的精力何时最高以及何时最低。根据精力的时间分布来安排您的日程。

沐浴和穿衣

- 沐浴和擦干要坐着进行。
- 穿上毛巾浴衣，而不是直接擦干。
- 在浴室中放一把椅子，以便您坐着洗漱。
- 穿衣穿鞋时尽量避免弯腰俯身。穿鞋袜时将脚翘到另一条腿的膝盖上。

房屋周围

- 在走廊上放置椅子供坐下休息。
- 不要将杂务挤在一天内完成。
- 移动物品时用拉动或者滑动的方式，而不要抬起。
- 当需要搬起物体时，弯曲膝盖，用腿部肌肉而非背部肌肉来抬举。
- 不等感觉到疲劳就停止工作。

育儿

当您产生癌症相关疲乏时，您可能感觉自己令家人失望。这可能是患者极其难以适应的。

- 向您的孩子解释，您已经很疲劳，无法像平常一样做事。他们的建议可能对您有帮助。
- 与您的孩子安排一些您坐着也能完成的活动。
- 避免抱起小孩。教他们爬上您的大腿或椅子。这可能很难，但请尽量尝试。
- 让孩子帮忙做些力所能及的杂务。
- 让朋友或家人帮忙带孩子或开车接送孩子去参加活动、上学或日托。
- 如果您身边没有人能帮忙照看孩子，请咨询医疗保健团队。



烹饪餐食

- 让家人或朋友帮助您买菜和做饭。
- 购买烹饪方式简单的食物或使用送货上门或外卖服务。
- 坐着烹饪餐食。
- 每次做两餐的分量，一半放入冰箱。
- 选择用单锅或单碗即可烹制的食谱。



给癌症患者照护者的建议 Tips for Caregivers of People with Cancer

照顾好自己的健康，您才能为您所爱的人提供最好的照顾。如果您感到疲乏，就很难照顾其他人。

- 为您自己留出一些时间。安排一天休息或在家里安排一些静休的时间。
- 留意压力的迹象，例如失去耐心、食欲不振或难以入睡。
- 不要害怕寻求或接受他人的帮助。将他们力所能及的工作托付给他们，作为对您的帮助。
- 确保您了解您所爱之人的病情。这有助于您照护他们。
- 善加利用交通服务、居家看护服务和支持小组。
- 和家人朋友分享您的感受。得到了支持和教育，照护活动可以让家人团结得更紧密。
- 要知道您所提供的照护是有意义的。
- 咨询BC癌症局病人及家属辅导部（BC Cancer Patient & Family Counselling）。

我能在何处了解更多信息？ Where can I learn more?

- BC省癌症局图书馆疲乏推荐网站：
bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep
- BC省癌症局图书馆疲乏与睡眠探索：
www.bccancer.bc.ca/library-site/documents/pathfinder_Fatigue-General.pdf
- YouTube视频 - 癌症相关疲乏：Dr Mike Evans 医生：
<https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- BC省癌症局支持照护服务：
www.bccancer.bc.ca/supportivecare

