

如何應付癌症疲勞

給癌症患者，他們的家人和朋友

疲勞是許多癌症患者在治療期間（化療、放射線治療、荷爾蒙治療和有時做手術後）所經歷的嚴重疲乏感。

這份信息能解答有關癌症和癌症治療所引起的疲勞的常見問題。

甚麼是癌症疲勞？

癌症疲勞是指疲倦和缺乏精力。疲勞是癌症及治療過程中最常見的副作用。

癌症疲勞與日常的勞累是非常不同，它可以突然發生。與日常勞累的分別是它不一定是因為運動或整天忙碌後所造成的。休息並不一定有助於減輕疲勞。這種感覺可以延續至完成治療後的幾個星期，幾個月甚至幾年。醫生稱這些為‘慢性疲勞’或長期勞累。然而，大多數人在治療結束後的六個月至一年間能恢復其正常的體力。

疲勞可使人感到壓迫和令人沮喪的。它可以影響著您生活的許多範圍。

感覺會如何？

不同的人有不同的的症狀。癌症疲勞的人都覺得身體虛弱、疲憊、困倦、昏昏欲睡、疲倦、困惑或不耐煩。有人形容它為‘全身’的感覺，並說‘不能走動’。其他人會覺得即使只是少量的活動都會令他們感到四肢疲倦或酸痛和氣喘。

對於很多人來說，癌症疲勞與他們曾經感受過的疲累是完全不同。這感覺往往是很難形容，其他人是很難理解的。

疲勞會帶來甚麼影響？

很多癌症患者都說癌症和治療的副作用之中，最辛苦就是感到疲勞。疲勞可以影響一個人的思想和感受。感到疲勞的人可能會：

- 需要更多的睡眠，或覺得難以入睡
- 感到身體、情感和/或精神疲憊
- 覺得他們的手腳都很沉重
- 不願做一般的事情，如進食、與朋友和家人聊天或購物
- 覺得難以集中精神或思想不清晰
- 不想進行性關係
- 覺得一切都很困難。人們可能會因為這些感覺而變得情緒低落。

有些人甚至會抑鬱。如果一個人持續地感到情緒低落、早上不願起床或不想做平常喜歡做的事情時，最重要的是諮詢醫生的意見，撥打電話 **13 11 20** 給 Cancer Helpline（癌症熱線）或 **13 14 50** 給 Multilingual Line（多語言專線）。他們或者患上抑鬱而需要輔導或藥物的幫助。

‘我沒想到完成治療的5個月後我仍然會感覺疲倦... 我不知道應如何處理，我更害怕將來會變成怎樣：我不會回復正常，我亦永遠不能恢復已前的體力。’ (Georgina)

什麼原因會導致癌症疲勞？

治療過程中感到疲勞是由不同的癌症治療方法所引起的副作用而導致的，包括：

- 化療

- 放射線治療
- 手術
- 骨髓移植
- 生物治療
- 荷爾蒙治療

這些治療的一些常見副作用是紅血球不足（貧血）。貧血是指把氧氣運送全身的紅血球數量較少。

癌症可導致疲勞。有些癌症腫瘤會生產毒素。這些可能會造成疲倦或阻止人體制造如鉀和鈣這些重要的礦物質。

當這些礦物質的水平太低，它會影響肌肉而可能導致虛弱和疲倦。癌症治療有時會影響荷爾蒙的水平，這亦可以減低能量的水平。

其他可能使癌症患者覺得勞累的事情：飲食欠佳、感到疼痛、睡眠不足、有壓力、抑鬱、受感染、藥物和沒有做運動。

癌症患者也可能會受到其他健康問題影響；因止痛藥、類固醇、安眠藥或抗抑鬱藥所引起的副作用，及情緒問題。

醫護人員正試圖找出導致癌症疲勞的原因以及處理和治療的最佳方法。

人們怎樣應付癌症疲勞？

如果您有癌症疲勞，請向自己和他人坦白。詢問您的醫生是否有藥物治療可以幫助。

這裡有些方法可供那些感到癌症疲勞的人參考。

- 計劃一些您能夠應付的活動
- 當您覺得疲倦時休息

- 作幾個短暫的小睡或閉目養神，而不是較長的休息
- 要量力而為
- 請在過度勞累前停止
- 保持健康的飲食及多喝飲料。有些人認為有大量水果、蔬菜和穀類食物（如麵食和米飯）的飲食能給他們帶來有能量的感覺。有些人則認為他們的飲食加添更多肉類較好。如果您需要設計餐單或增強體力的一些意見或協助，您可以尋求營養師的幫助。
- 吸煙會令人勞累。如果您是吸煙人士，請向您的醫生或 **Quitline 戒煙熱線 13 7848** 求助
- 酒精可導致疲勞和能量損耗。減少您喝酒的份量
- 運動能使人強壯和感覺好。如果您沒有做運動的習慣，您可以開始時慢慢步行 5 至 10 分鐘。當感覺舒適時可逐漸加長時間。伸展運動亦是不錯的輕便運動
- 如果您已經習慣做很多運動和平常是比較活躍的，您可以考慮做一些如瑜珈或太極沒那麼劇烈的運動，甚至步行也可
- 每週五至六天做 30 分鐘的運動能幫助減低勞累
- 嘗試做一些令您快樂的事情
- 與朋友開懷大笑，與小孩或寵物玩耍可能會讓您感覺舒服
- 聽音樂、閱讀書籍和冥想可以幫助您放鬆
- 做您需要和想做的事情
- 如果朋友和家人想幫助您，請讓他們做一些您通常會做的事情
- 如果訪客令您覺得疲倦時，請讓他們知道您需要休息
- 儘量避免有壓力並學習一些方法來鬆弛
- 記下您覺得疲倦的時段，當您覺得沒那麼疲倦時可以計劃做一些事情

- 致電 **13 11 20 Cancer Council Helpline**（癌症協會熱線）與 **Cancer Connect**（癌症連接）的義工傾談，他們可以與您分享他們當時如何應付的經歷。
- 參加癌症支持小組或與 **Cancer Council Helpline**（癌症協會熱線）的癌症護士交談。談及您的感受可以減少疲勞的負擔，您亦可以聽到其他人面對類似情況的經歷。

處理日常生活的貼士

如果您有癌症疲勞，向您的當地政府詢問他們如何能夠幫助您。（查閱白頁商業板的市政府名稱）市政府可以為您提供膳食、家居清潔、維修和園藝；成人和兒童日間護理；寵物護理及義工探訪。這些服務有的是免費，有些則是低收費。您醫院的社工可以告訴您其他有關的服務。物理治療師或職業治療師亦可以提供協助。

工作方面

- 如果您平時的工作職責因為疲勞而感到難做，向您的雇主要求可否更改您的職責或工作時間
- 如果疲勞使工作困難，請考慮放假或短暫縮減您的工作時間
- 預先計劃在較精神的時候努力地工作，預備在較勞累的時間作短暫的休息
- 如果您的工作涉及很多的彎曲姿勢和動作，向您的雇主要求是否能夠在這段短暫時間把您的職責變動
- 如果因為癌症或任何有關的癌症治療令您在就業或雇主方面出現問題，您應當知道您的權利。瀏覽 **www.cancervic.org.au** 或撥打 **13 11 20** 給 **Cancer Council Helpline**

（癌症協會熱線）查詢更多信息。

休息是最好的嗎？

- 朋友和家人可能會建議癌症患者在疲勞時‘慢慢來’和‘休息充足’。但長時間留在床上可以令人感覺更累。長時間的休息可能會導致肌肉削弱，使它更難恢復活躍。如果您有癌症疲勞，請儘量保持活躍但又不能令自己過份勞累。
- 詢問您的醫生或護士您應該臥床休息和運動多久
- 其他人可能不明白休息並不能使您的疲勞消失。嘗試解釋這種疲勞與平常的勞累是不同的。

何時向醫生或護士提及

如果您有癌症疲勞，在開始制定運動計劃之前請向醫生說明。詢問您的醫生應如何處理這種疲勞和儘量正常地生活。

請告訴您的醫生或護士，如果：

- 您覺得頭暈
- 您步行或從床上或椅子起來時感到失去平衡
- 您跌倒或傷到自己
- 您感到身體酸痛
- 您缺乏精力
- 您覺得很難起床
- 您實在太勞累，曾經 24 小時內沒有下床
- 您感到任何的呼吸問題
- 您的疲勞變得更糟
- 您感到困惑或不能清晰地思考
- 您難以入睡。

疲勞何時會好轉？

癌症治療結束時這種疲勞可能會有所改善。有

些人在治療結束後才感到疲憊。有時後疲勞會改善過來然後又復發。

嘗試要有耐性，就算您的康復不如您想的那麼快。

如果您的疲勞令您感到擔憂，請向您的醫生或護士提及。他們或者能夠估計您的疲勞還會持續多久。

Multilingual Cancer Information Line

（多語言癌症資訊專線）13 14 50 是以來電者的語言為他們提供有關癌症的信息。受癌症影響的人可以在傳譯員的協助下與經驗豐富的癌症護士交談，和獲取有關的癌症信息和支緩 – 以本地電話費用收費。

按照這些步驟：

1. 致電筆譯及口譯服務 **13 14 50**，星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時。
2. 說明您所講的語言。
3. 等後傳譯員接通（可能需要長達 3 分鐘）。
4. 要求傳譯員撥打 **13 11 20** 來聯絡 **Cancer Council Victoria Helpline**（維多利亞癌症協會熱線）。
5. 您將會被接駁到傳譯員和癌症護士與他們通話。

請撥打 **1311 20** 來獲取英語的信息和支持。

最後更新：2011 年 11 月

