

# 疲勞

## 疲勞成因

- 疲勞可能是因治療、或癌症本身所造成。
- 其他因素包含：貧血、電解質缺乏、營養不足、睡眠障礙、荷爾蒙變化、焦慮、疼痛等等。

## 疲勞表現

- 疲勞是一種持續且惱人的症狀，活動時容易無力、感到疲憊、或是感到手腳比平常更為笨重而難使力。這樣的症狀常會影響生活作息，對生活品質造成負面影響。
- 而疲勞的程度與影響時長因人而異，有些人治療結束後疲勞感很快就消失，部分人則是需花數個月甚至數年才慢慢緩解這種疲累感。



## 自我照顧的建議

1. 可進行規律而簡單的運動（如：散步、瑜珈），時間不需太長，需避免較為激烈的運動，且盡量在白天運動。若您有以下情形，運動的型態需特別注意，可請教您的醫師及物理治療師為您規劃安全且有益改善疲勞的運動。
2. 白天疲累時，若需要可以小睡約 30 分鐘到一小時，不要長睡一小時以上，因為可能會造成晚上入睡困難，反而降低了整天的活力。
3. 晚上充足睡眠 7 到 8 小時，並保持規律的入睡及起床時間。
4. 可考慮按摩來緩解壓力並改善睡眠品質。
5. 飲食均衡，多喝水。需要他人協助時，請務必開口。
6. 避免飲用咖啡因，因為會可能會加速人體能量的損耗，導致更容易感到疲憊無力。

### 常見疑問

Q1：疲勞會持續多久？

A：疲勞持續時間會依照治療種類的不同而有長短。

- ✓若為僅接受手術，則術後隨著組織自然恢復，疲勞感會慢慢緩解。
- ✓若為接受化學療法、標靶或免疫療法，則疲勞感會呈現週期性的變化。
- ✓化療剛結束後可能會相當疲累，但接近下一次療程時又會緩解，周而復始。疲勞感等到完整結束所有療程後會慢慢減少。
- ✓若為接受放射線療法，則疲勞感可能會隨著療程一次次的進行而加重。疲勞感等到完整結束所有療程後會慢慢減少。

Q2：如果真的感到非常疲憊怎麼辦？

A：疲勞是很主觀的副作用，醫療人員沒辦法用抽血或其他儀器檢驗偵測出來。因此需要您觀察自己疲勞的程度，以 0 到 10 分為標準，10 分為此生最疲累的狀態，4 至 6 分則會是中度疲憊，7 至 10 分則是嚴重的疲憊感。若有中度甚至嚴重的疲勞感，建議與您的醫師討論治療計畫。