

癌因性疲憊

■ 簡介

癌因性疲憊是癌症治療中最常見的不適症狀，其定義為長時間感到疲累或精疲力盡的主觀感受，且不會因睡眠或休息獲得改善。疲憊感會影響日常活動的進行，患者可能會有與活動量不成比例的疲累、感到全身虛弱、失去對事物的興趣、執行力變差、難以集中精神、變得易怒、緊張或焦慮，出現睡眠困擾，造成整體生活品質變差。

■ 非藥物性處置方式

■ 運動

- 1.規律的運動可緩解疲憊感並提升健康狀態，建議可由低強度運動開始，視狀況漸進調整為每周至少3次，每次20~30分鐘之低/中強度運動，並注意運動前後需有足夠的暖身及緩和運動。
- 2.運動類型可包含伸展運動、肌力訓練及有氧運動。如：健走、慢跑、騎單車、游泳、瑜珈、太極等。

■ 營養

均衡的營養可降低疲憊症狀，攝取包含優良蛋白質、富含維生素/礦物質的食物，確保有適量的卡路里，並喝足量的液體。詳細的飲食規劃可諮詢營養師。

■ 睡眠

- 1.維持規律的就寢及起床時間，並避免過長的午休睡眠時間。
- 2.睡前減少喝水的量、避免攝取咖啡因，並可聽舒眠音樂或洗熱水澡。
- 3.睡前1小時關閉電子設備，例如：電腦、平板、手機等。

■ 壓力管理

- 1.學習使用深呼吸、冥想靜坐等放鬆技巧
- 2.試著找出有興趣的活動並參與其中
- 3.多與家人/朋友聊天，或加入癌症病友支持團體



■ 能量節省原則

- 計畫工作方式：盡量將活動步驟合併或簡化，將較耗體能的任務在精神好的時段進行，並規劃好休息時間，在感到疲累前即先停止工作。
- 設定優先順序：優先執行重要/必須做的事，非必要的事可請他人代勞。
- 調整步調：預留充裕的時間，不倉促匆忙行事。

■ 日常省能小撇步

- 穿衣：穿寬鬆/少釦子的衣服、穿鞋時使用鞋把減少彎腰、可在坐姿下進行穿脫衣物等。
- 盥洗：沐浴時使用洗澡椅或加高馬桶坐墊以利起身、使用長柄刷清洗背後或腳部。
- 備餐：準備餐點時把需要的食材一次拿齊，減少重複來回拿取；常用的廚具擺放在胸口高度位置，減少彎腰或高舉手取物。
- 購物：將欲購買商品分區域列好清單，減少來回走動、使用購物車避免提取過重物品等。
- 行走：使用助行器、助步車、拐杖等輔具，或加裝扶手、斜坡設備來安全的行動。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241 轉 25

制訂單位/日期：復健醫學部職能治療組/1140415

F-4200-CA-012

