

注意力、思维和记忆问题



癌症患者可能会经历与他们的注意力集中程度、思维或记忆相关的脑力活动问题。这些脑力上的变化统称为“认知问题”，可能会在癌症治疗期间或之后的任何时候发生。有些人会注意到微小的变化，比如记不住事情，而另一些人则会在记忆力或注意力方面出现更大的问题，并影响他们的日常生活。

认知问题的成因

造成认知问题的确切原因通常无法获知，可能是多种因素共同作用的结果，例如：

- 化疗
- 放射疗法（尤其是对大脑）
- 脑部手术或大脑相关的癌症
- 激素治疗或激素变化
- 药物（例如类固醇、麻醉药、抗恶心药、止痛药）
- 红血球计数低
- 睡眠问题或疲劳
- 感染

- 电解质紊乱
- 抑郁、焦虑或其他情绪压力

您需要注意什么

认知问题的表现包括：

- 注意力持续时间短
- 难以集中精力完成一项任务
- 记不住最近发生事情的细节
- 感觉疲劳或思维比平时“慢”
- 混淆预约的日期
- 东西错放
- 难以找到适当的单词或短语

如何治疗

对于可以治疗的病情（例如感染、电解质紊乱），治疗该病情后认知问题应该治愈。与癌症治疗（例如化学疗法或放射疗法）相关的认知问题可能会改善或消失，但它们也可能长期存在。您的医疗团队可以通过以下方式治疗它们：

- 为您的日常生活提供切实可行的建议
- 视具体情况给予处方药物，例如增强认知能力的药物
- 推荐您参加认知康复计划

您可以做什么

尽管与癌症及其治疗有关的认知问题可能无法预防，但以下小贴士可能会帮助您更好地应对问题：

✓	✗
<p>规划您的每日活动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 保持有规律的日常活动。 • 在一天中您感觉最好的时候做最需要集中精力的事情。 • 晚上多休息，并确保睡眠充足。 	
<p>锻炼身心</p> <ul style="list-style-type: none"> • 做一些简单的轻度运动。运动可以让人感到身心愉悦、减轻压力并变得更警觉。 • 通过培养一种新的爱好来锻炼大脑，如阅读、编织、弹奏乐器、棋盘游戏或智力游戏。 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要过于在意脑力变化给您带来影响，因为这可能会使您感到更糟。

<ul style="list-style-type: none"> • 通过听音乐、散步或做自己喜欢的事情来减轻压力。 	
<p>记住重要事物的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用日程安排表或手机来帮助您记录约定的时间，并记住重要的活动/事件。 • 将重要的手机号码存在手机里或放在家里的电话旁边。 • 在家里和工作中使用便利贴来提醒自己重要的任务。在去看医生之前，写下要问的问题。 • 一次专注于一件事情，避免分心。 • 在前一天晚上准备好第二天要用的东西。 • 在橱柜或抽屉贴上涂上不同的颜色或贴上标签，以区分并记录所存放的物品。 • 每次都把东西（例如钥匙）收在同一个位置，这样就能很容易找到它们。 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免在家中堆放过多的杂物，寻找物件时就不会有困难。
<p>寻求他人的帮助</p> <ul style="list-style-type: none"> • 看医生的时候可以带朋友或家人，帮忙记下重要信息。 	<ul style="list-style-type: none"> • 在日常生活中向家人或朋友寻求帮助时不要犹豫，因为这能帮助您减少精神上的困扰。

何时联络您的癌症护理团队

确定认知问题的成因非常重要，因为这样才可以快速有效地进行治疗。如果出现上述任何认知问题或**症状恶化**，请立即通知您的医生或护士。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心 (NCCS) 癌症教育与资讯服务 (Cancer Education and Information Services) 的批准, 适用于癌症患者及其家人和看护者。但是, 这些信息仅供参考, 不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况, 请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

