

疲劳



疲劳是指感觉非常疲倦。导致疲劳的因素有很多，包括癌症本身或癌症的治疗方法。正常的疲劳通常不会持续很长时间，通过休息会得到改善，与此不同的是，癌症相关的疲劳可能不会通过睡眠或休息得到完全缓解。疲劳的程度因人而异，但可能会对生活品质带来负面影响。

疲劳的原因

- 癌症
- 治疗的副作用（手术、化疗、放射疗法、免疫疗法）
- 抑郁、焦虑和压力
- 疼痛或其他无法控制的症状
- 某些药物（例如抗组胺药、抗抑郁药、阿片类药物）
- 并存的健康问题（例如心脏/肺/肾脏问题、激素问题）
- 睡眠不足
- 营养不良或脱水
- 红细胞计数低（贫血）

您需要注意什么

- 感到虚弱或疲倦
- 难以集中注意力
- 食欲不振
- 情绪低落或沮丧
- 头痛、头晕或视力问题（例如模糊）
- 易怒、不耐烦或焦虑的情绪增加

如何治疗

疲劳的治疗方法取决于病因。例如，由癌症疼痛引起的疲劳可以通过服用止痛药物而得到改善。您的医生或护士会问您一些有关疲劳的问题，包括疲劳从什么时候开始出现以及是否会影响您的日常生活。您可能还需要接受进一步的检查，以确定可治疗疲劳的原因。您的医生或护士还可以将您转介给康复医生，后者可以推荐可能有助于改善疲劳的康复或运动计划。

您可以做什么

虽然与癌症相关的疲劳可能会长期存在，但简单的生活方式改变可能有助于缓解或帮助您应对疲劳。以下是一些实用的小贴士：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none">• 保持有规律的作息习惯，因为规律的改变会使身体消耗更多的精力。睡前做些使您放松的事情（例如冲凉或阅读），让您可以睡得更好。除非是为了睡觉，尽量避免躺在床上，午睡也不要超过 1 个小时• 经常运动也会有所帮助。从轻度运动开始，然后慢慢增加强度。选择自己喜欢的运动。身心锻炼（例如气功、太极拳和瑜伽）也可能会有所帮助• 饮食要均衡，并摄入足够的水分。这有助于产生精力，让您不会感觉太疲倦• 确定一天中最疲劳或精力充沛的时间。您可以根据自己的精力水平来计划和安排活动。不要让自	<ul style="list-style-type: none">• 在需要时，不要害怕向家人或朋友求助• 睡醒后避免赖床• 睡前避免激烈活动（例如运动），因为这会使您更难以入睡• 睡觉时避免噪音（例如电视、收音机）• 晚上避免饮用含酒精或咖啡因的饮料

<p>已过度劳累。精力不足时就要休息，尽可能将工作委托给他人</p> <ul style="list-style-type: none">● 将经常使用的物品放在容易拿到的地方，以节省体力● 做一些能让自己摆脱疲劳的事情（例如阅读、看电影），或学习放松技巧（例如深呼吸）以减轻压力和疲劳	
--	--

何时联络您的癌症护理团队

如果您因疲劳而导致呼吸困难、身体不适或无法进行日常活动，请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

