

化學治療相關-

## 『疲憊』副作用之自我照顧



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011  
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

### 前言

疲憊非常常見於接受化學治療的病人，發生率大約為 65~100%，造成機轉至今仍不清楚。此症狀很可能在治療開始後的幾天即出現，通常在治療結束後幾週慢慢緩解。疲憊與疲倦不同，不是因為身體過度勞累而造成，因此也不會因長時間的休息而被改善。雖然疲憊不會造成生命上的危險，但可能降低病人的活動量、自我照顧的能力及社交活動的機會；也可能造成注意力散漫、情緒低落、挫折感及憂慮。

### 定義

疲憊是當一個人在完成一項密集的生理活動，心理活動或情緒上劇烈變化之後，比平常更快覺得不舒服，覺得缺乏能量，缺乏體力的感覺。

### 症狀

急性疲憊是一種暫時的狀態，是指疲憊發生的很快速，通常在活動之後產生，可以經由睡眠或休息而緩解，目的是在避免過度活動，而且不會明顯影響生活功能，是一種正常人的反應。

慢性疲憊是疲憊症狀持續數個月，不會因為長時間的休息，而使疲憊減少，它無法從休息或睡眠得到緩解，而且會影響到日常生活。

### 症狀分級

- 1 級-輕度的疲倦不會影響日常生活活動
- 2 級-中度的、或輕微的影響日常生活活動
- 3 級-嚴重的疲倦感會影響日常生活活動
- 4 級-無活動能力

### 相關原因

1. 化學治療及放射線治療：癌症相關治療會造成細胞廢物的堆積及造成副作用增加疲憊感。
2. 血紅素低下：因化學治療骨髓抑制副作用或蛋白質攝取不足，所造成的貧血也會造成疲憊的產生，。
3. 作息不正常：不宜熬夜、日夜顛倒的生活，會容易讓人更加疲倦。
4. 睡眠品質不佳：好的睡眠可讓身體器官好好的休息，儲備每日所需的能量，白天只須做短暫的休息，以免晚間不易入睡。若有睡眠障礙的問題時，則須尋求方法或諮詢醫師來看是否須使用藥物來輔助解決。
5. 疼痛：因未控制良好的疼痛，可能會讓人食慾降低、活動量減少、夜裡無法入睡或痛醒進而影響睡眠品質。
6. 營養不良：化療後容易因味覺的改變，而讓人不想進食甚至看見食物就害怕，但高蛋白質飲食是絕對的重要，導致營養攝取不足，造成疲倦的惡性循環。

7. 心情焦慮或抑鬱：突然發生疾病往往會造成心理有形無形的壓力，心理影響生理，繼而對生活感到無動力，影響生活品質。

## 我該如何照顧我自己？

1. 維持均衡足夠的飲食，適當攝取水份每日至少 2,000cc。
2. 避免在睡前 8 小時使用咖啡或酒精性飲料。
3. 適當的調整生活習慣，分散每日必須完成的工作或家事，不要集中一次做完；必要時則選擇較重要的事項做完即可。
4. 避免白天過長的睡眠，可能會造成精神不振。
5. 維持至少 7-8 小時的夜間睡眠時間。
6. 維持過去已有的規則運動習慣，但可稍微減少運動時間或頻率。
7. 如果過去沒有規則運動的習慣，建議可每日固定散步，一周 150 分鐘。
8. 除非醫師許可，否則應避免有氣或健身等較激烈運動。
9. 盡量維持心情的愉快，挑選不費力且喜歡的休閒活動，例如看書、音樂、畫畫、看電影或和好友談心等。

## 結 論

若有疲憊症狀出現，應告知醫療照護人員，做適當的評估，確定造成疲憊的可能因素，希望治療不會打亂原本的生活，維持良好的生活品質。

自我照顧 2016 10 版  
護理部 病人與家屬教育小組 印製

## 交通指南

### 一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處

◎ 週六下午及醫院休診日接駁車則不行駛

◎ 每班次限搭乘 20 位乘客，以病人、家屬優先搭乘。

◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您” 雙週刊或網路查詢**

### 二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；

公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

◎ 大南客運：223、302、小 23

◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門

◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

