

如何应对 疲劳

What to Do for Fatigue - Chinese

疲劳是一种疲倦和没有力气的感觉。患有因癌症导致疲劳的人经常觉得筋疲力尽，即使有足够的睡眠也是如此。癌症引起的疲劳感可能比日常生活的普通疲劳更严重，并且不会随着休息而好转。



是什么导致癌症患者的疲劳感？

癌症导致的疲劳感是癌症及治疗最常见的副作用之一。导致癌症患者疲劳的一些常见原因包括：

- 化学疗法
- 放射治疗
- 手术
- 免疫治疗
- 血细胞计数低
- 感染
- 激素水平的变化



描述疲劳

人们以多种方式描述疲劳感。有些人说他们感到疲倦、虚弱、疲惫、没有力气、极累或迟缓。他们可能会说没有精力，大家也无法集中注意力。有些人还谈到他们感觉四肢沉重，什么都不想做，无法入睡或睡得太多。他们也可能说感到喜怒无常、悲伤、易怒或沮丧。

您的癌症医护团队可能会要求您将疲劳评为不疲劳、轻度疲劳、中度疲劳或重度疲劳。或者，您可以使用 0 到 10 的等级评价疲劳，其中 0 表示完全不疲劳，10 表示您可以想象到的最严重的疲劳感。

可能会问您以下问题：

- 什么时候开始感觉到疲劳？疲劳感持续了多久？
- 疲劳会随着时间的推移而改变吗？发生怎样的改变？

- 哪些因素让疲劳感好转？恶化？
- 疲劳感如何影响您每天需要做或者您生活中富有意义的事情？



应对疲劳的技巧

尽可能多活动。

- 试着每天进行一些体育锻炼。即使只是短途散步也可以缓解疲劳感并帮助您感觉更好。在开始锻炼之前，请咨询您的癌症医护团队。他们可能会建议您与物理治疗师合作，以了解最适合您的锻炼计划。
- 遵循有规律的日常生活，尽可能保持正常的活动水平。
- 瑜伽、太极拳或伸展拉伸等其他类型的活动也可能有助于缓解疲劳感。

节省力气。

- 界定您最需要或想做的事情，首先将精力专注于这些事情。
- 将您最常使用的东西放在触手可及的地方。
- 告诉您的朋友或亲人他们可以提供的帮助。他们的支持可能会帮助您更好地应对疲劳感。

减轻压力。

- 瑜伽、按摩疗法、冥想和放松练习可以帮助降低精神压力。
- 如果您需要帮助应对精神上的压力，请向您的癌症医护团队或互助小组咨询。

良好的睡眠。

- 尝试每晚睡 7 到 8 小时。有规律的就寝和起床时间有助于建立健康的规定睡眠时间。
- 晚上不要运动太晚。
- 小睡或休息时间要短 (少于 30 分钟)。
- 避免饮用含有咖啡因的饮料 (如咖啡、茶或汽水)。

良好的饮食。

- 饮食要尽量包括蛋白质、水果、蔬菜和全谷物。一天之内要保持喝水。
- 如果您进食困难, 请咨询您的癌症医护团队并咨询营养师。



要了解有关癌症方面的信息和答案, 请访问美国癌症协会网站 [cancer.org](https://www.cancer.org) 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。



与您的癌症医护团队交谈。

让您的癌症护理团队知道您是否感到疲劳, 以及疲劳如何影响了您的生活。询问您是否还能做些什么来帮助缓解疲劳感。

此外, 询问您的癌症医护团队您正在服用的任何药物是否会导致疲倦和困倦。如果是这样, 他们可能会为您更换药物或剂量。

如果您出现以下情况, 请务必尽快致电您的癌症医护团队:

- 卧床无法起床超过一天
- 感到困惑、头晕或跌倒
- 呼吸急促

