American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

如何应对
记忆、思维和注意力变化

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Chinese

一些癌症患者注意到他们在接受癌症治疗之前、期间或之后的思维方式发生了变化。这些是认知障碍的症状，通常被称为“化疗脑”或“脑雾”。

思维变化是什么感觉?

许多患者报告他们很难记住事情、完成工作、专注精神或学习新事物。

如果您的思维发生了变化，可能难以做到下列事情:

- 记住您通常能回忆起的事情
- 专注于您眼前正在做的事情，花更长的时间来完成事情
- 记住姓名、日期和事件等详细信息
- 想起常用的词
- 同时做多件事，并且不会忘记其中任何一件事

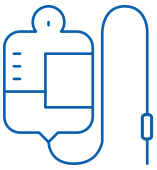
如果您患有癌症，这些变化可能随时发生。对于某些人来说，思维的改变只会持续很短的时间。其他人的思维可能会有长期的变化。

思维的变化可能不容易被察觉，您周围的人甚至可能没有注意到。不过，如果您的思维确实发生了变化，您自己很可能会察觉到。

是什么导致了思维的改变?

目前尚不清楚是导致记忆、思维和注意力发生变化的根本。研究表明一些癌症治疗会导致大脑变化。但是，这些类型的变化可能发生在一些癌症患者开始接受治疗之前。治疗完成后，思维的改变仍然存在。

思维的改变与化疗的联系最为密切，因此它们通常被称为“化疗脑”。但其他治疗方法也可能导致这种症状。一些未接受治疗的癌症患者也可能会出现许多相同的症状。



思维的改变是否可以预防?

目前没有已知的方法可以防止思维改变，其似乎在接受高剂量的化疗和对大脑进行放射治疗的患者身上更常见。这些变化通常轻微，并会随着时间的推移而消失，因此通常不会变更治疗计划。

您可以采取哪些措施来应对思维的变化

- **使用每日计划表、笔记本、提醒笔记或智能手机。**将所有东西都保存在一个地方，以便更轻松地找到您可能需要的提醒。及时查看预约、待办事项列表、重要日期、电话号码和地址、会议记录，甚至是您想看的电影或您想读的书籍。
- **当您精力最充沛的时候，**做您平时做起来最困难的事情。
- **锻炼大脑。**上课、做单词拼图或者学习做一些新的事情。
- **尽量保证足够的休息和睡眠。**
- **尽可能多锻炼保持身体活跃。**有规律的体育锻炼对大脑有好处，可以改善您的情绪，帮助您的头脑更加灵敏、减少疲劳感觉。太极拳和瑜伽其他运动也有助于您提高注意力集中的能力。
- **设置日常生活的固定事项时间安排并遵循。**尽量保持每天相同的日程安排事项。

- **试着每次只专注于一件事。**
- **跟踪您的记忆力、思维力和专注力问题。**记录您何时发现问题以及当时发生的时间。记录服用的药物、一天中的时间和您所在的位置也有助于您弄清楚影响记忆力的因素。这也可以帮助您在最能清晰思考和注意力集中的时候计划重要的工作或预约。
- **尽量不让思维的变化困扰您。**接受这个问题的存在可能会帮助您应对。癌症患者表示，能够对您无法控制的事情一笑置之会帮助应对问题。
- 请记住，其他人很可能没有注意到您的问题。

告诉别人

告诉家人、朋友和癌症医护团队您的思维问题可能有助于您更好地应对症状。让周围的人知道您正在遭遇的问题。

您可以学习应对思维改变所带来的副作用。尽管这些变化可能不容易察觉，但您所挚爱的人可能已经注意到了，也可能能够帮助您。例如，他们可能会注意到，当您着急匆忙做事时，找东西对您来说就更难一些。

请告诉您的朋友或亲人他们可以做哪些事情来帮助您。他们的支持和理解可以帮助您更好地应对症状。

与您的癌症医护团队沟通.

请咨询您的癌症医护团队，您的治疗是否可能导致思维的变化，并询问要留意哪些变化以及应对之策。

请让您的癌症医护团队知道您是否有任何变化、您遇到的问题或使变化好转或恶化的事项。切勿等到症状影响到您的日常生活时才告诉您的癌症医护团队。他们可能会建议您去看这方面的医学专家，帮您一同研究如何应对记忆或思维方面的问题。

要了解有关癌症的信息和答案，请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1–800–227–2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI213903 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity