



簡易版衛教資訊：8-疲憊(Fatigue)

- 根據個人體能狀態擬訂個別化運動建議
- 飲食均衡，避免吃太多甜食來"提高能量"。
- 保持規律的運動習慣。如短距離的散步。
- 獲得充足的睡眠。嘗試建立固定的睡眠時間。
- 增加休息、放鬆和娛樂以減輕壓力。
- 不要使用會導致疲勞的藥物，例如安眠藥或感冒藥、抗過敏藥物。
- 不要使用咖啡、茶類飲料、抽煙和喝酒。

完整版衛教資訊：8-疲憊(Fatigue)

一、疲憊(倦)的定義：

癌症相關疲憊(Cancer-related fatigue, CRF)，是癌症病人最常面臨的症狀或癌症治療有關的令人痛苦的、持續的、主觀的身體、情緒和認知上的疲倦或疲憊感(包含過度勞累、精力耗盡的感覺)，以及出現想要休息或睡覺的慾望[1, 2]。

二、居家自我照護原則：

1、鍛鍊身體 [1,2]：

- (1)根據個人體能狀態，在可忍受的範圍內擬訂個別化運動建議，如短程散步、有氧運動(如氣功、游泳)。
- (2)每週最少三次，每次以 20-30 分鐘為主。

2、另類療法~能量保存[1,2]：

(1)踱步：

可平衡活動與休息，藉由緩慢和穩定的步伐來減少能量的消耗。

(2)調整姿勢：

使用正確的身體姿勢將活動/工作保持在容易的範圍內，另外，避免彎腰和提舉，盡可能以坐著完成任務，如先坐著穿褲子。

(3)善用節省勞動力設備：如搭電梯取代爬樓梯。

(4)心情低落與疲憊(倦)有密切關係，可透過放鬆肌肉技巧(如氣功、瑜珈、太極和靜坐)、冥想和音樂之運用，來改善疲憊(倦)感。

3、營造優質睡眠和充足休息[1,2]：

(1)營造舒適的睡眠環境。

(2)睡前進行放鬆的活動。

(3)每天將小睡時間限制在1小時以內，以免影響夜間睡眠。

(4)避免在睡眠以外的時間躺在床上。

(5)避免睡眠時有分散注意力的噪音(如電視、廣播)。

(6)避免睡前使用咖啡因和運動。

(7)建議病人重新安排個人生活作息，可將家事分散完成或請家人分擔，以增加休息時間。

4、飲食管理[1,2,4]：

- (1)鼓勵補充足夠水分（例如，全天至少1,500-2,000 CC液體），除非有心臟病或腎臟病限制水分。
- (2)鼓勵補充足夠的營養-如果食慾不佳，可考慮先吃蛋白質(例如蛋類和奶類)來源，採少量多餐方式。
- (3)應注意飲食均衡和血糖穩定，因低血糖易使身體變虛弱、焦慮和頭痛。
- (4)教導病人減少攝取下列食物，如高精緻食物(如白麵條、白饅頭、白麵包、甜點、蛋糕)、茶、咖啡、巧克力、可樂、以及含咖啡因飲料。
- (5)教導病人和照顧者如何簡化三餐的烹煮的過程。如部分餐點可使用加熱即食品或採用電鍋烹煮，另搭配營養配方做點心。
- (6)可補充B群。

5、注意事項[1,3]：

- (1)強調與癌症有關的疲憊是正常為通常是可以治療的，並且需要報告。
- (2)與「正常」疲勞不同，可能不會因為休息而得到緩解
- (3)疲憊不一定是癌症進展或治療無效的跡象。
- (4)不要使用會導致疲勞的藥物，例如安眠藥或感冒藥、抗過敏藥物。
- (5)如果疲勞程度增加或沒有改善，建議病人聯繫個案管理師或醫師協助處理。

三、何時應立即就醫？[3]

- 1、疲倦持續大於2週或有惡化或發燒。
- 2、有胸痛或呼吸困難。
- 3、解黑色大便或血便。
- 4、突然出現一側無力。

四、參考資料：

- 1.Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
- 2.陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)• 臨床症狀護理(三版)• 華杏。
- 3.Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.

- 4.謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)・膳食療養學實驗・台北醫學大學保健營養學系。