

疲勞 (La fatigue)

疲勞是癌症及癌症治療期間最常見的症狀之一。

疲勞包括體力疲勞和腦力疲勞。一些看似簡單的活動，如做飯、上樓、做家務、洗澡、穿衣、說話、看書、做出決定等，都會變得異常艱難。除疲勞外，患者還可能感到焦慮和緊張。



疲勞程度及持續時間取決於治療的類型：

- **術後疲勞。**患者通常會在術後一週感到非常疲勞。在隨後的一至兩個月內，疲勞感將逐漸減弱，並通常在術後三個月時消失。
- **化療導致的疲勞。**用藥期後的四至十天疲勞感加劇，然後逐漸減弱，直至下一個用藥期開始。疲勞感的強弱取決於化療的類型，並且因人而異。每個人對化療的反應不同，但**疲勞感通常會隨著用藥期的增多而逐漸累積。**
- **放射線治療也經常會引起患者疲勞。**疲勞感在治療期間逐漸顯現。放療通常持續五至七週。**疲勞感在治療末期格外強烈，並且可能在放療結束後持續二至三個月時間。**

對疲勞加以重視

患者經常認為疲勞是正常反應，因此從不或鮮有和醫師談及此事。

但這會讓患者感到無助、痛苦或消沉。

因此，疲勞感不應被輕視。您一旦感到疲勞，應立即採取措施。

您的醫師通常在一個由物理治療師、營養師和心理專家等各種專業醫務人員組成的多學科團隊中工作。

他們有專門的方法幫您緩解疲勞。他們可以幫助您優化個人能力，提高生活品質，並保持與疾病作鬥爭的信心。

您應該毫不猶豫地向他們提出所有您關注的問題。

您可以從事的日常活動

為了緩解疲勞，您應當考慮**重新規劃您的日常生活**。以下是一些建議：

- 將每日和每週需要完成的目標分成等級。
 - **優先從事自己感興趣的活動。**
 - 在白天安排**休息時間**。
 - 將某些任務委託給周圍人或專業家庭服務員完成。
 - 將家務事分散在一週中的各天完成。
 - 如果體力允許，您可以**經常性地從事一些體力活動**，以便為身體補充動力、鍛煉肌肉、刺激食欲和胃腸蠕動、並保持良好的靜脈回流。步行、騎自行車、體操等運動不但可以**愉悅您的身心**，而且有助於緩解壓力和疲勞。
 - **如果身體條件允許，您可以繼續工作**。工作可以幫助您保持平衡的生活狀態，保持與外界的聯繫，並且暫時忘卻疾病的存在。但是，**您的工作時間和職務可能需要調整**。為此，您可以諮詢人事部門或勞動者健康醫生。
 - **注意休息**。但是，需要提醒您注意的是，休息並不一定能緩解疲勞。**白天的休息時間過長可能擾亂夜間睡眠**，從而引起第二天更加疲勞，並且疲勞感不會透過休息而消失。因此，**控制好白天的休息時間對保證夜間睡眠來說十分重要**。您可以**每天按時上床，按時起床**。在可能的情況下，**午睡時間不宜過長**。如果您出現嚴重的睡眠問題，請儘快告知您的醫師。醫師將根據您的情況為您建議專門的藥物。
-
-