

# 一起擊退 癌疲憊



## 前言

您是否感到四肢無力、懶洋洋、提不起勁或是憂鬱、焦躁不安?或是嚴重到連進食或咀嚼都沒有體力，這些就是疲憊常見的症狀。



當您有疲憊症狀時，要勇敢說累，避免累在心裡口難開，讓我們一起擊退癌疲憊。

## 如何描述疲憊

使用 0-10 分自我評估方式，了解目前疲憊的嚴重程度：

- 0 分:表示完全沒有疲憊的感覺
- 1-3 分:表示輕度疲憊 (如:大部份時間不累，但偶爾會感到一點累)
- 4-6 分:表示中度疲憊 (如:有一半的時間都覺得累)
- 7-9 分:表示重度疲憊 (如:大部份時間都覺得累)
- 10 分:表示非常疲憊 (如:無時無刻都覺得很累)。



國立成功大學醫學院附設醫院  
斗六分院關心您

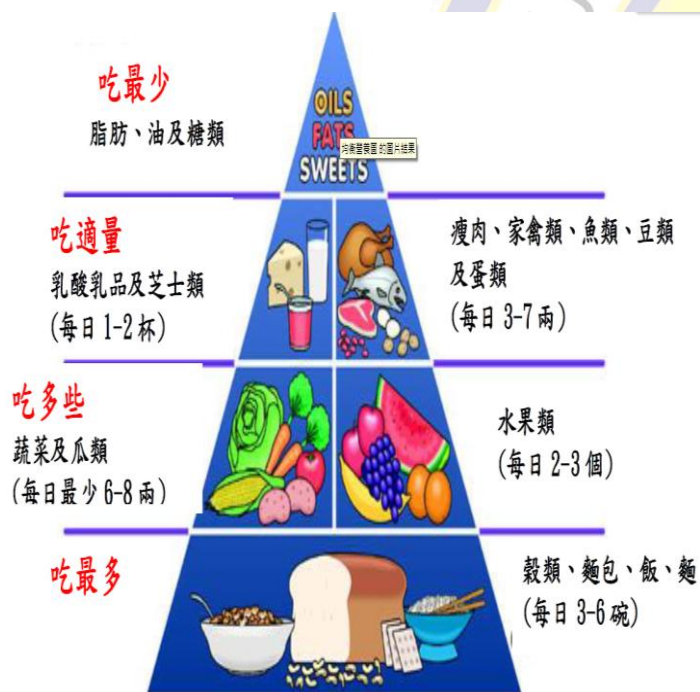
2005

## 改善的方法

藉由營養、適度運動、睡眠與休息、節省體力等方式改善疲憊症狀。

### ● 營養:

- ✚ 攝取足夠的熱量及蛋白質，幫助身體的修復。



- ✚ 一天至少攝取2公升的水份，若有腹瀉或嘔吐症狀，則需要更多的水份攝取。

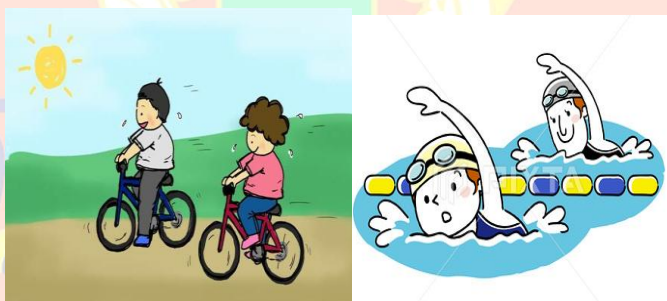
~3~

- ✚ 經醫師或營養師評估補充維生素的攝取。

- ✚ 盡量避免咖啡因的攝取，如：咖啡。

### ● 適度運動:

配合身體可負荷的程度，每天保持規律適度的運動，如：騎腳踏車、游泳、健走、伸展柔軟操或瑜珈等。



### ● 睡眠與休息:

白天午休 20-30 分鐘，最多不超過 1 小時，或藉由按摩及芳香療法幫助入睡，必要時與醫師討論藥物使用。

- 運用放鬆、分散注意力技巧，如：聽音樂、玩遊戲、閱讀、按摩等。

- 規劃日常生活，將事情規劃優先順序及安排行程表，來減緩生活步調。

~4~

### ● 節省體力:

利用輔具、姿勢、穿著等方式，節省體力，並請家屬協助，如：使用尿壺、坐式馬桶、選擇穿脫方便的寬鬆衣物、擦澡或坐於椅子上淋浴，以節省體力的消耗。

- 家人陪伴及傾聽，給予心理支持。

- 可運用網頁資源，得知癌症相關訊息，如：「話聊俱樂部」或「台灣癌症基金會」等。

- 如有任何問題，請與您的醫療團隊聯絡。

參考資料來源：成大總院 10C  
製作單位：8W  
製作日期：111.02  
修訂日期：113.08  
DL-08-2-003

~5~