疲於攻心，愛你不累

癌因性疲憊衛教手冊

制定日期	111.11
修訂日期	113.04
修訂次數	2 次
審閱日期	114.04

目錄

一、癌因性疲憊概述 P.1-3

二、穴位按壓 P.4

三、營養 P.5-7

四、能量保存 P.8-10

五、運動 P.11-14

一、癌因性疲憊概述

「癌因性疲憊」是癌症病人最常見的症狀之一，與癌症及癌症治療相關，在體能、情緒及認知困擾上，持續且主觀的疲憊或耗竭感覺，與近期活動不成比例的疲憊感，且足以影響日常生活功能，無法經由休息或睡眠獲得緩解。若放任不管會因此無法自行完成日常活動、對生活興趣下降、失眠、厭食等症狀，甚至導致治療中斷或放棄治療，嚴重者會出現憂鬱、輕生等極度的負面想法，影響存活。

疲於攻心、愛你不累

阮 綜 合 醫 院 關 心 您

癌因性疲憊症評估標準：

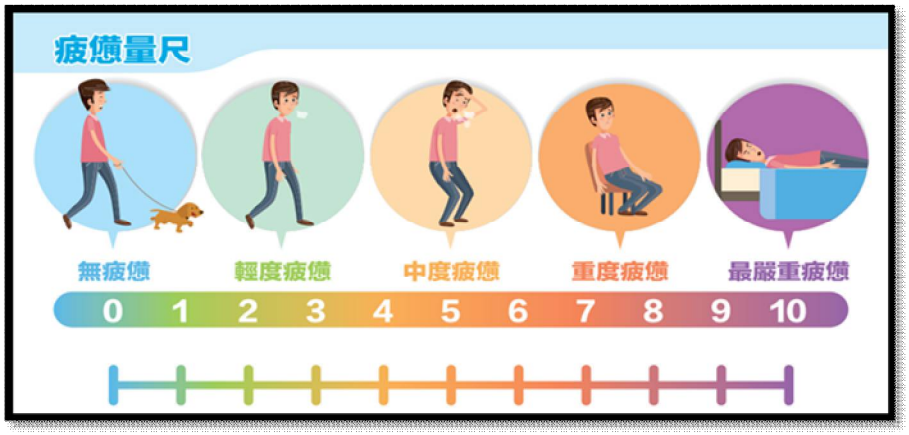
0 分　→無疲憊感

1-3 分→輕度疲憊(大部分時間不累，偶爾累)

4-6 分→中度疲憊(有一半時間累)

7-9 分→重度疲憊(大部分時間累)

10 分→最嚴重疲憊(無時無刻都累)



圖取自: 台灣癌症安寧緩和醫學會(癌因性疲憊評估工具)

癌疲憊治療：

疲憊量表小於四分可使用非藥物處置，如：運動、睡眠、營養處置及輔助療法等。

而大於四分者應考慮藥物治療，如：類固醇、PG2 等，提供合適的預防及照護。輔助療法部分包括：運動、針灸、睡眠治療、穴位按壓。

阻力運動→舉啞鈴練習、深蹲、彈力繩

（可以有效幫您提升肌力和肌耐力哦！）

請先準備兩瓶 600cc 的礦泉水，再開始練習哦！

也可以跟我們的帶動影片一起跟著做哦!

圖片出處:https://www.flaticon.com/

如果上面三點注意事項您都明白了，那就可以開始跟著我動起來囉！

運動的方式有很多種，以下幾種方式提供給您參考，您可以依照您的習慣選擇您可以接受的。

有氧運動→如走路、爬山等（每天多走幾步路，讓您身體輕鬆沒煩惱）

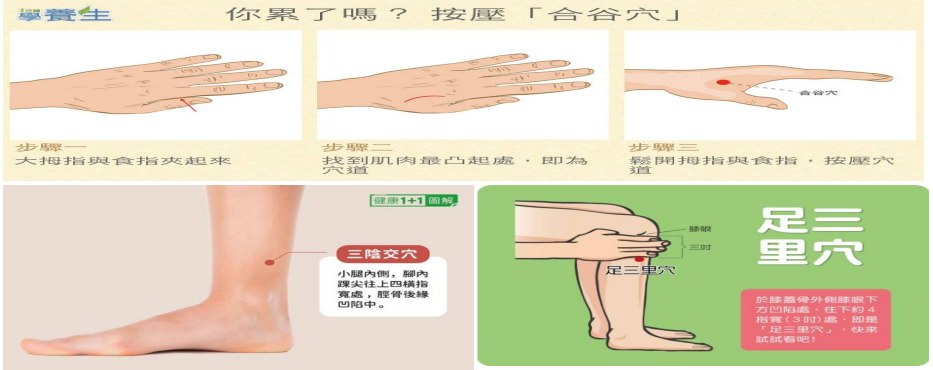
二、穴位按壓：

執行時須經專業人員評估及指導

癌因性疲憊的非藥物其中一項處置就是穴位按壓及按摩。

穴位按壓是方便、安全、花費少、無副作用、又容易學習的方法。

研究指出按壓 3 種穴位點，以「合谷」、「三陰交」及「足三里」為主，除了緩解疲憊，也可改善睡眠及生活品質。



圖片取自：https://reurl.cc/va7aYe

三、營養

目前的研究顯示發生疲憊之癌症病人往往有發炎因子上升的情況，因此多攝取富含抗氧化食物或特定微量營養素可能有助於對抗發炎狀態，進而減輕病人的疲憊感。

許多觀察性研究顯示癌症病人攝取高纖、低脂、豐富且多樣性蔬菜水果，大量 Omega-3 脂肪酸的食物(例如魚油)等…有助於減輕癌因性疲憊症。(Level I, Grade A)

運動前三點注意事項，請一定要切記：

✧ 請記得運動前後一定要各做五分鐘的暖身及緩和運動，才可以避免受傷哦！

✧ 請依照您的體力狀況循序漸進的增加運動時間，剛開始從每次 10-15 分的運動，慢慢增加到每次 20-30 分鐘，每週至少三次的運動。

✧ 運動過程請您一定注意強度不要太高，適時的休息，避免過多的運動強度，反而會造成反效果哦！

五、運動

做治療讓您覺得「虛累累」嗎？

根據研究指出保持每日做一些輕度到中度的運動，有助於調適心情，讓您的身心靈都可以放鬆，也可以改善癌疲憊哦！

另外，因為運動需考量癌症治療相關禁忌，如人工血管、血小板低下等問題，所以運動前請先諮詢您的醫師，如果醫師同意，您就可以依照您的體力狀況選擇下方的運動。

開始一起動起來吧！

健康均衡飲食有助改善疲憊感，

<u>建議每日應平均攝取六大類食物:</u>

一.全穀雜糧類：主要提供熱量，建議優先食用未精製的穀類。

二.乳品類：提供鈣質、維生素 B2、蛋白質。

三.豆魚蛋肉類：主要提供蛋白質、維生素 B 群、鐵質，建議選擇及食用順序，依序是黃豆製品，如豆干、豆腐、海鮮類食物如花枝、魚、蛋類，最後是肉類如雞肉、豬肉、牛肉等，

四.蔬菜類：含有豐富膳食纖維、維生素 A，如綠葉蔬菜、番茄、茄子、香菇等。

五.水果類：含維生素 C、膳食纖維，如芭樂、奇異果、木瓜等。

六.油脂堅果種子類：含維生素 E、鎂離子、鋅離子。

每個種類的食物所提供的營養不同，功用也有所不同，均衡攝取才能維持正常的身體機能，在每類食物當中也要盡量多做變化，以獲得更多不同的微量營養素。

上述研究顯示營養處置有助於改善癌因性疲憊感，但特定癌病人的飲食尚需多加注意。

各種維生素在身體扮演重要的角色，
維生素補充劑可以在營養師或醫師的建議下使用，但不建議取代正常飲食攝取。
本飲食建議採高纖、低脂且富含蔬菜水果、全穀類和大量 Omega-脂肪酸的食物，不建議用於腸胃道癌症、肝癌併食道靜脈曲張等有飲食禁忌症者。
相關飲食規劃可進一步諮詢或轉介營養師。

4.善用能量高峰:

(1)思考一天中哪個時段經歷最好，
在那時段安排工作可達事半功倍。

5.調整步調:

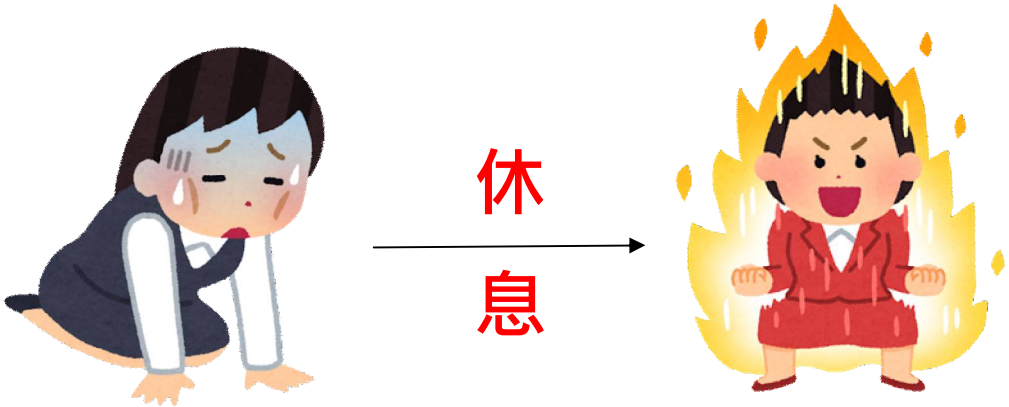
(1)調整工作、運動、休息比例。

(2)依輕重緩急調整。

(3)做事期間應安排短暫休息。

6.休息:

(1)感到疲憊時可以坐著放鬆，或做喜歡的事
如:閱讀、聽音樂、看電視，若真的想睡可以小睡一下，不要超過 15-20 分鐘。



2.活動計畫:

(1)哪些是能在短時間且輕易完成。

(2)將工作分階段進行。

(3)以能量耗損較少方式完成。

3.分配工作:

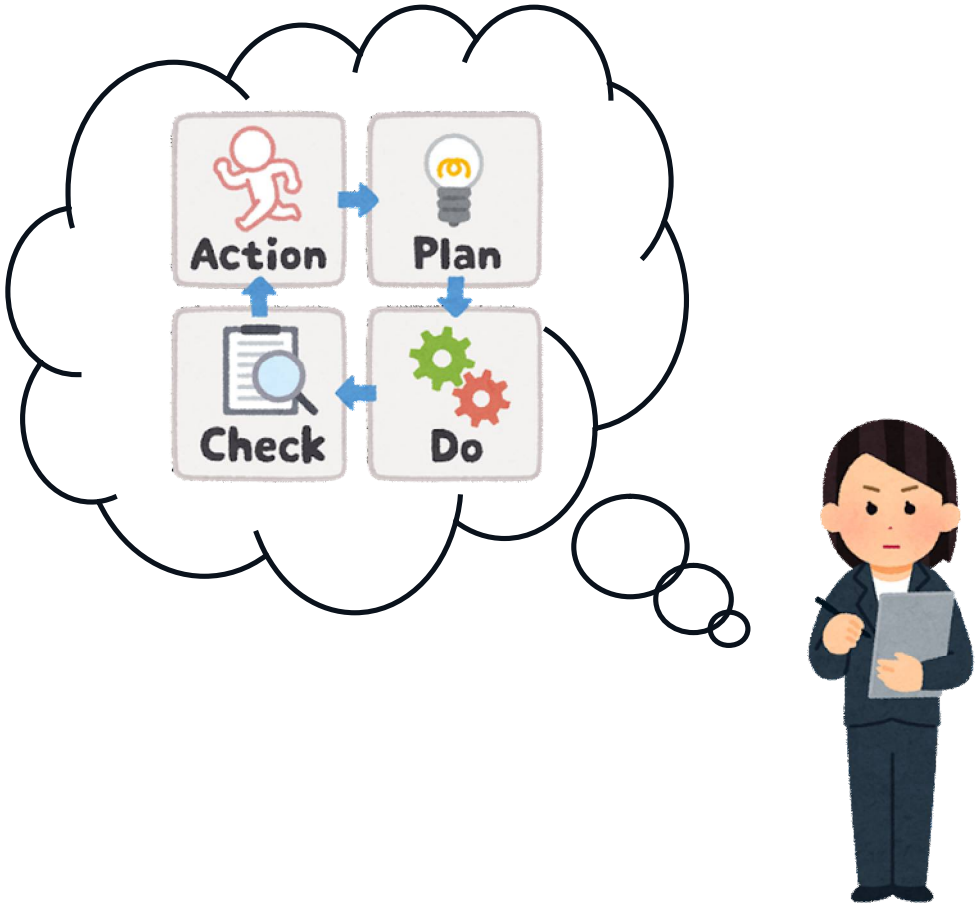
(1)尋求協助。

(2)適時依賴他人。

四、能量保存

1. 設定優先順序:

(1)選擇自己覺得重要的事。

(2)哪些事情是需要自己做的。

(3)是否可以改變做事方式或請他人完成。