主辦機構：

HKU Med Jockey Club Institute of Cancer Care 香港大學賽馬會癌症綜合關護中心

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

處理 癌症治療相關的 疲勞感(CRF)

甚麼是 癌症治療相關的 疲勞感？

由癌症治療而引起的疲勞感（下稱「疲勞感」）與一般的勞累是不一樣的:

- 疲勞感會引致精神和身體上疲憊不堪
- 休息並不能消除疲勞感
- 疲勞感在完成癌症治療後可以持續數月

甚麼因素會導致疲勞感？

疲勞感是癌症治療常見的副作用。然而，以下的因素有可能會加劇這種疲勞感：

- 營養不均衡
- 貧血（通常指紅血球數目減少）
- 缺乏運動
- 心理因素，如情緒困擾或抑鬱

如何處理疲勞感？

你可以採取以下一些方法來減輕疲勞感：

1. 了解甚麼因素引致你的疲勞感。使用本單張最後一頁的日記去記錄你日常活動以及這種疲勞感在數天內的變化。這會有助找出疲勞感加劇的原因
2. 健康生活很重要！疲勞感通常與睡眠質素差有關：
   a. 保持活躍 - 你可能感到沒精打采。嘗試進行一些你能力以內的活動，並慢慢地增加活動量，均有助睡眠
   b. 運動 - 即使你感到疲倦，但經常運動有助對抗疲勞感和增強體質。每日以循序漸進方式運動，會改善你的睡眠質素，睡醒後亦會有煥然一新的感覺
   c. 適當小睡 - 日間小睡時間每次不可超過20分鐘以及一日不可多於兩節。不要在下午4點後小睡，否則白天睡得越多，晚上能熟睡的時間就越少
   d. 戒煙 - 如感到困難，可嘗試在專業人士協助下使用尼古丁口香糖或補充劑幫助戒煙
   e. 咖啡因 - 在下午3點後避免攝取咖啡因（如咖啡、茶、朱古力、可樂），以免影響睡眠質素
   f. 避免飲酒 - 在治療期間不要飲酒，完成治療後亦要限制飲酒。酒精飲品不但會影響睡眠，而且會干擾藥物的效用
   g. 均衡飲食 - 以蔬菜為主的飲食，多吃植物類蛋白質（如豆腐和其他豆類食品），少吃動物蛋白質，避免吃快餐。聯絡你的醫生或**香港大學賽馬會癌症綜合關護中心**獲取專業營養指導
3. 放慢生活節奏，計劃一日的行程，配合你感覺精神的時間安排活動
   a. 給自己更多私人時間，定時休息，保持耐性，盡量減少自己的壓力
   b. 推遲一些不太重要的活動
   c. 把常用的物品放在附近，避免重覆不必要的動作，減省體力
4. 管理壓力和憂慮
   a. 不要給自己不必要的壓力，嘗試接受身體需要一些時間才能康復，要體諒自己
   b. 尋找放鬆身心的方法
   c. 與家人或朋友傾訴，讓他們協助你
   d. 如果感到恐慌、焦慮、恐懼、或情緒低落，對事物失去興趣，請致電**3917 9606**與**香港大學賽馬會癌症綜合關護中心**聯絡，中心職員會提供建議或作出轉介

甚麼時候我會康復？

康復的時間因人而異，有些人完成治療後便會迅速復原，有些人則需要數月時間。如治療結束後疲勞感持續超過4星期，你可致電中心熱線**3917 9606**，尋求協助。

疲勞感日記

使用這頁日記來幫助你了解自己的疲勞感。

列出目前服用的藥物和服用時間：

_____

_____

用數字來量度疲勞感的程度
0=沒有；1=比平日少得多；2=比平日少一點；3=與平日一樣；4=比平日差一點；5=比平日差很多

日期	時間	活動	疲勞感的程度	如何處理?	有幫助? 是/否

http://jcicc.med.hku.hk/ HKU JCICC