



癌因性疲憊自我照護護理指導

2019.11 制定

2021.01 審閱

一、何謂癌因性疲憊

癌因性疲憊症是與癌症或癌症治療相關，造成近期活動量不成比例的疲累感，具有持續、令人感到不適、而主觀的特性，且足以影響正常生活。癌症病人在確診癌症後出現癌因性疲憊的發生率為50%-75%，化學治療期間達最高峰約80%-96%、其次放療射線治療期間約60%-93%。

二、癌因性疲憊的定義

(一) 根據第10版國際疾病分類(ICD-10)，癌因性疲憊症診斷則需符合以下至少六項，其中A1為必要症狀：

- A 1 感到明顯的疲累、缺少活力或需要增加休息，且與近期活動程度不成比例
- A 2 感到全身虛弱、沉重
- A 3 感到很難集中精神或注意力
- A 4 感到平常習慣做的事都變得乏味而不想去做
- A 5 感到難以入睡、睡得不安穩、早起有困難、或是睡得太多
- A 6 感到睡覺起來還是覺得疲累，精神沒有恢復
- A 7 感到做什麼事情都必須經過一番掙扎，勉強自己去做
- A 8 因為疲累而感到悲傷、失意、或煩躁
- A 9 因為疲累不堪而事情做一半就做不下去了
- A 10 感到記性變差
- A 11 只要做了費力的事，就會持續感到病懨懨、不舒服

三、癌因性疲憊自我照護需知

(一) 運動：合適且可行的個人化運動計畫，適時調整，改善癌因性疲憊症。

1. 設計運動計畫時，建議從低強度運動開始，再漸進調整為每周3次，每次20-30分鐘之低/中強度運動，視個人情況設定運動內容與強度。
2. 運動包括走路、游泳、騎自行車、坐姿運動、伸展運動、柔軟操，肢體阻力運動、健身房肌力與耐力訓練、瑜珈等，須持續運動至少達2周以上，運動強度採漸進式增強，以最大心率为指標，增幅以不超過前次心跳之60-75%為準。
3. 所有運動須包含運動前有五分鐘的暖身運動，與運動之後有五分鐘的緩和運動，方能安全的執行運動計畫。

(二)能量保存法：病人面臨高度疲憊風險的期間，藉由謹慎規劃個人能量分配，試圖達到降低能量耗損並平衡休息與活動的作用。

1. 設定活動優先順序：選擇自己覺得最重要的事情，並思考哪些事對自己最重要？那些事是自己必須做的？是否可改變做事方法或交由家人或朋友幫忙完成？
2. 分配工作：將工作分配給其他人或尋求協助，習慣仰賴他人來完成工作。
3. 計畫活動方式：思考那些事情能在短時間內輕易完成，以及是否為想做或必須做的事；另外可將工作分階段進行，如用半天先做一部分，其餘則以能量耗損較少的方式，如洗碗機或其他替代工具或方式完成。
4. 善用能量最高峰的時間：思考一天之中的那一時段最有精力，盡量在該時段安排工作以收事半功倍之效。
5. 調整步調：調整工作、運動及休息的比例，依輕重緩急調整任務；同時在做事期間應安排短暫的休息，讓自己更有精力來完成事情。
6. 休息：在感到疲倦時坐著放鬆或做一些喜歡做的事，如閱讀、聽音樂、看電視等；若真的想睡只能小睡片刻，不應超過15－20分鐘。

(三)高纖、低脂、豐富的蔬菜水果、全穀物的飲食，有助於改善癌因性疲憊。

(四)研究顯示針灸、穴位按壓及按摩有助於改善癌因性疲憊症，但採用輔助治療前應先告知主治醫師。

(五)黃耆多醣注射劑有初步臨床試驗顯示，可改善中重度癌因性疲憊症。

(六)病人可運用疲憊量表進行簡易疲憊評估和記錄自己的疲憊情形。



祝您 平安健康