



化學治療疲憊症狀的自我照護

疲憊為癌症病人化學治療或放射治療後常見的症狀，台灣癌因性疲憊的盛行率高達 92%，大多與癌症或癌症治療有關，使病人產生身體、情緒及認知上持續性的痛苦、疲倦或精疲力竭，進一步造成活動力及日常活動功能之干擾。但此症狀經常被忽略或被認為理所當然會發生，其實此症狀可經由醫療處置及良好的自我照護配合下達成緩解及改善。

一、引起化療疲憊的原因有哪些？

引起化療疲憊的原因有很多，如憂鬱、焦慮、壓力、睡眠障礙、貧血、營養不足、疼痛等，皆可能是引起化療後疲憊的原因。

二、當疲憊症狀出現該如何自我照護？

當您感到全身無力、疲倦、虛脫、做事提不起勁，休息或睡一整天都無法改善，您就是出現了所謂疲憊的症狀，當症狀發生時，建議您可採取以下措施：

（一）找出疲憊的原因

就診時告知醫師您的症狀，醫師會進行相關檢查與評估，您可得知自己是否有貧血、營養不良等狀況，醫師會依據您的狀況採取適當的治療；若貧血為缺鐵性貧血，會依據血紅素狀況開立口服鐵劑，嚴重時可能需要住院行輸血治療等，若您是因為疼痛、失眠、憂鬱或焦慮等引發的疲憊，醫師會依據您的症狀提供相關的藥物治療。

（二）採行輔助治療的方法

1. 飲食方面

(1) 維持理想體重，一週至少量一次體重，BMI 維持在 $18.5 \sim 24 \text{ kg/m}^2$

【 $\text{BMI} = \text{目前體重} / \text{身高}(\text{公尺})^2$ 】，若您的體重 1 週內減少 2% 或 1 個月內減少 5%，請儘速回診。

(2) 攝取高蛋白飲食，包括魚、肉、奶、蛋、豆類等食物。

(3) 缺水是導致化療後疲憊的原因之一，因此在無特殊限制下，建議每日攝取至少 1,800~2,000 mL 的水分。

(4) 依據醫師或營養師建議，適當補充營養品或是維他命，若有缺鐵性貧血的情況，建議每日吃 2 份紅肉（瘦肉為主），並可多攝取紫菜、黑芝麻、紅莧菜、紅豆、黃豆等食物，另外避免喝茶、咖啡，並於餐間

三軍總醫院 護理部 編印
血液腫瘤科

諮詢電話：(02)24633330



或餐後立即吃水果或喝果汁，可以幫助鐵質吸收。

2.適當的身體活動

若您的身體健康狀況許可，建議以您不覺得呼吸費力（喘）為原則，採取有計畫性的身體活動，如每天固定時間走路或散步 30 分鐘、每週進行中強度的有氧運動（快走、健身操等）約 150 分鐘及 2~3 次的肌力訓練（負重）等，以增加您的體力。

3.適當參與社交活動

建議您可以加入癌症病友團體，可與病友相互分享資訊。

4.選擇適當的放鬆方式

建議您可以選擇自己喜歡的書籍閱讀、聽音樂、按摩、冥想或是做和緩的瑜珈活動，瑜珈的深呼吸運動，可以緩解您的疲憊程度。也可採取穴位按壓，穴位按壓是相當方便、安全且花費少，又容易被接受的疲憊緩解方法，建議按壓合谷、三陰交及足三里，每天每個穴位按壓至少 1 分鐘，可緩解癌因性疲憊的狀況。

5.改善睡眠品質

避免一直躺在床上斷續性的睡眠，每天午睡勿超過 30 分鐘，避免喝酒或喝含咖啡因等刺激性飲料。固定就寢時間，就寢前洗溫水澡、喝溫牛奶、按摩、聽音樂，並於入睡前排空膀胱等，以幫助您的睡眠。

6.調節能量的消耗，減少壓力源

減少平時的工作量，請求家人分擔，如平日買菜、煮飯、洗衣服等雜務，改由其他家屬負責，以協助分擔您的負荷及壓力。如無法負荷壓力時，建議可尋求心理衛生專家的協助或是尋求支持團體，以減輕壓力。

※ 若您的疲憊狀況持續無法獲得改善，或您覺得非常虛弱、頭暈、無法自行進行日常生活功能（例如：洗澡、穿衣、進食等），請務必返診追蹤，請勿輕忽喔！

參考資料

黃秀霖、郭鳳霞、樊君儀、廖淑貞、洪世欣（2019）。探討運動方案改善晚期肺癌病人癌因性疲憊及症狀困擾之成效。《榮總護理》，36（2），178-190。
陳思穎、唐婉如（2020）。穴位按壓對癌性疲憊之成效：系統性文獻回顧。《中西整合醫學雜誌》，22（2），11-24。

三軍總醫院 護理部 編印
血液腫瘤科

諮詢電話：(02)24633330



Crowley, K. & Martin, K. A. (2020). Patient education: When your cancer treatment makes you tired (The Basics). *UpToDate*. Retrieved April 12, 2022, from <https://reurl.cc/RjaQa6>

Carmen, P. E., Paul, J. H., & Patricia, A. G. (2021). Cancer-related fatigue: Treatment. *UpToDate*. Retrieved April 12, 2022, from <https://reurl.cc/e6j78Q>

護理指導評值

是非題

1. () 化學治療後出現疲憊感是正常的反應，所以不需要特別理會。
2. () 出現全身無力、疲倦、虛脫、做事提不起勁，休息或睡一整天都無法改善的現象，就是出現疲憊症狀。
3. () 每日攝取至少 1,800-2,000 mL 的水分，可以改善化療後的疲憊感。

選擇題

4. () 下列何者食物可以改善缺鐵性貧血的情況？
(1) 高麗菜 (2) 茄子 (3) 豆芽菜 (4) 菠菜
 5. () 下列何者身體活動可以增加體力？
(1) 每天固定時間走路或散步 30 分鐘 (2) 每週進行中強度的有氧運動約 150 分鐘 (3) 每週 2-3 次的肌力訓練 (4) 以上皆是
 6. () 改善睡眠品質的方法，以下何者為是？
(1) 午睡勿超過 30 分鐘 (2) 避免喝酒或喝含咖啡因等刺激性飲料 (3) 入睡前如廁排空膀胱 (4) 以上皆是
- (答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(X) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
血液腫瘤科

諮詢電話：(02)24633330