

# 你累了嗎？

## 可能是「癌因性疲憊」

疲憊和累有什麼不同？虛弱無力可以改善嗎？



# 什麼是癌因性疲憊？

**累**

**(Tiredness)**

在過度活動後發生  
可透過充分休息或  
睡眠改善

**疲憊**

**(Fatigue)**

感覺異常的累  
無法靠休息或  
睡眠緩解



## 癌因性疲憊症(CRF)的定義 (by NCCN)

1. 與癌症或其治療相關
2. 疲憊感和活動量不成比例
3. 讓病人持續感到不舒適
4. 已影響正常生活

NCCN:  
National  
Comprehensive  
Cancer Network  
美國國家綜合  
癌症網絡

# 超過1/4癌症病人 有中重度疲憊!



研究顯示，**92%**的癌症病人在罹癌期間有疲憊問題，超過1/4癌症病人有中重度疲憊



## 癌因性疲憊帶來的威脅

- 不願再接受治療
- 無法繼續治療或降低治療效果
- 生活品質差，人際互動少  
情緒低落

\*發表於Japanese Journal of Clinical Oncology, 2020, 1—9.

# 如何確定 是癌疲憊？

符合A-D四大要件

## A 症狀

最近一個月至少有連續兩週期間，每天或幾乎每天出現六項A1-A11的症狀(A1為必需)

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

## B 影響生活

疲累不堪的感覺會干擾到職場工作、家務處理或人際互動

## C 引起原因

病歷、身體檢查、或生化檢查有紀錄顯示疲憊症狀為癌症或癌症治療所引起

## D 排除

疲憊不是由精神共病(如重度憂鬱、身體化疾患、心身症、或譫妄)所引起

# 癌疲憊的治療原則？



**【疲憊量尺】** 臨床研究顯示，4分以上的中度到重度疲憊，影響生理功能及正常生活，臨床治療指引建議應接受藥物治療



0 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

# 調整日常生活 改善癌疲憊

攝取大量的  
水果蔬菜  
富含 $\omega$ -3脂肪酸食物  
及全穀物

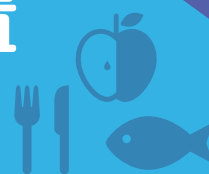
\*特定癌別需轉介  
營養師進行  
飲食規劃

保持每日  
運動的習慣  
持續運動至少  
達2週以上

運動



營養  
處置



睡眠  
衛生



輔助  
療法



心理社會措施



做瑜珈  
按摩

規律作息時間  
訓練放鬆等  
養成良好的  
睡眠習慣  
提升睡眠品質

護理指導  
行為治療  
正念減壓療法  
心理教育等

# 癌疲憊的藥物治療？



## 精神性 刺激藥物

可達到刺激  
中樞神經系統  
的效果

## 類固醇

可改善癌疲憊相關  
的發炎情形  
但副作用較多  
適合晚期病人



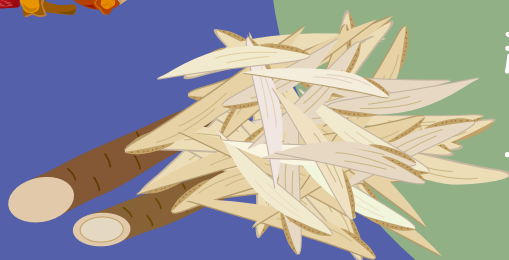
## 中藥

蔘類具有益血復脈  
養心安神等功效  
也可改善癌疲憊



## 黃耆多醣 注射劑

歷史上為  
用來補氣的藥物  
現在做為藥物級的  
緩解治療措施  
且具有癌疲憊  
治療適應症





# 癌疲憊照護原則

## 疲憊 ≠ 惡化

癌疲憊是因為治療造成的結果  
並非疾病惡化

定期自我監控疲憊的程度  
及其對身體造成的影響

疲憊無法有效改善時  
須轉介專家處理



有任何問題請撥打...

**0809-010-580**

癌症希望基金會  
免費諮詢專線

