

【優質安心守護】我做化療，但拒絕「疲憊」上身

[小故事]

阿美近日因為感冒，自行購買藥物服用，服用後出現腹瀉及解血便，以為痔瘡發作去就醫。醫師於門診安排大腸鏡檢查，診斷為大腸癌，並安排住院手術，手術後，因病理報告有呈現淋巴轉移，因此醫師安排門診進行化學治療（簡稱化療）。

經過幾次化療，剛好都是小花護理師執行。今日治療時，阿美請教小花護理師：「開始做化療後，不知怎麼，每天都很累，做事都提不起勁，老公都說我整天沒在做事，除了吃就是睡，找我做什麼都不要，這是什麼問題？」小花聽完後說：「喔！不用太擔心，這是因為做化療才會這樣，因為很多做化療的病人都跟你一樣的症狀，這個叫做癌症相關疲憊，我來告訴你怎麼處理。」

[癌症相關疲憊及原因]

(一)、何謂癌症相關疲憊（Cancer-related fatigue, CRF）：

通常指癌症或癌症治療導致生理、情緒或認知的感受，自覺疲憊或耗竭。其有下列特點：它是一種慢性的狀態，雖經過休息也無法恢復；並且沒有精力執行日常生活的事，也可能對外界活動失去興趣，或花很多時間睡眠等（Horneber, Fischer, Dimeo, Ruffer, & Weis, 2012）。而且，癌症相關疲憊在接受癌症治療的病人中有很高的盛行率，70~100%病人中有此現象（周、唐，2008）。

(二)、引起癌症相關疲憊之可能原因：

1. 與疾病生理有關：腫瘤快速生長造成新陳代謝率提高、慢性疼痛、貧血、失眠及器官功能失常等都會引起病人疲憊。
2. 與治療有關：化學治療或放射性治療造成有毒廢物的堆積，或因治療的副作用（如骨髓抑制、電解質不平衡、食慾不佳、噁心、嘔吐），而造成蛋白質及熱量攝取不足，會引起病人的疲憊。
3. 個人或環境情境的因素：病人對未來的不確定感、死亡、外觀改變，產生恐懼及焦慮、沮喪等情緒困擾，而干擾休息和睡眠型態。（Horneber, Fischer, Dimeo, Ruffer, & Weis, 2012）

[如何拒絕疲憊上身呢？]

(一)、盡量減少消耗體力，最重要、必須自己親自做的才做，其他的可以找他人去做或其他方式完成。

(二)、疲憊導致身體能量的消耗，可以日常活動能量保存概念，在盥洗、穿著及姿勢等方面利用工具完成

以達能量保存；執行家事及購物先訂出活動優先順序，可降低能量的耗損（ Mitchell, Beck, Hood, Morre, & Tanner, 2007；Barsevick, Newhall, & Brown, 2008）。

(三)、盡量在你最有體力的時候，安排工作，可有事半功倍之效。

(四)、經由調整工作及休息步調來達到生活的平衡，並在做事期間有短暫的休息，對個人而言是重要，且使人更有體力去完成事情。

(五)、當你感到疲憊時，可以適時休息及放鬆，如：

1. 做一些能讓你放鬆且喜歡的事情，閱讀、聽音樂、看電視…等；
2. 可短暫休息或小憩一會兒，但時間最好不超過 15~20 分鐘。

參考來源：

1. 周繡玲、唐婉如(2008)．癌症相關疲憊與能量保存活動處置．*腫瘤護理雜誌*，8(2)，13-24。
2. Barsevick, A. M., Newhall, T., & Brown, S. (2008). Management of cancer-related fatigue. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 12(5 Suppl), 21-25.
3. Horneber, M., Fischer, I., Dimeo, F., Ruffer, J. U., & Weis, J. (2012) Cancer-related fatigue: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. *Deutsches Arzteblatt International*, 109(9), 161-172.
4. Mitchell, S. A., Beck, S. L., Hood, L. E., Moore, K., & Tanner, E. R. (2007). Putting evidence into practice: Evidence-based interventions for fatigue during and following cancer and its treatment. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 11(1),99-113.

品質管理中心護理師 梁皇如

品質管理中心副主任 黃嗣棻