

改善癌因性疲憊症的方法

非藥物處置

- 運動

臨床證實運動有助於改善癌因性疲憊，患者可藉由每周3至4次緩和運動，每次20-30分鐘低/中強度運動(散步、快走)，運動強度建議漸進式增強。

- 八段錦

將呼吸吐納和身體運動與意念調控融合的運動療法，具有疏通經絡、暢通氣血、調整陰陽及和臟腑的作用。進而加快身體新陳代謝，刺激全身肌肉細胞產生，減輕患者疲乏程度。



<手機掃描看影片>

- 生活習慣調整

幫助患者了解疾病以及自己的疲憊狀況，進行自我監測並記錄，以獲得更好的生活品質管理。

- 營養調整

幫助患者營養調整，規劃足夠的熱量和蛋白質菜單，以及足夠的水分、維生素。

- 芳香療法

藉由芳香植物萃取之精油進行按摩或薰香，以達到舒緩精神壓力，並可以提升身體健康的自然療法。建議採取芳療前必須知會您的主治醫師，取得同意方可進行。

改善癌因性疲憊症的方法

中醫治療

- 中藥調理

服用中藥可改善癌因性疲憊等副作用反應。尤其術後患者常氣血虧虛，因此給予一些益氣補血的中藥；化療患者常脾胃虛損，所以需要健脾和胃、益氣養血；放療患者常陰虛熱毒，就會給益氣養陰、清熱解毒的中藥。

- 針灸治療

針灸能促進免疫細胞的釋放，幫助人體經脈運行，調節人體免疫力，加強人體正氣，降低患者癌因性疲憊症的情況，並且透過針灸直接刺激穴位，患者能更快速地感受疲倦被改善。

- 中藥足浴

利用藥液的溫熱作用及皮膚吸收藥物的作用，使藥性進入人體經脈，而達到人體行氣活血、消除疲勞、改善睡眠、緩解關節疼痛等功效的中醫護理技術。



中醫腫瘤科關心您



中醫腫瘤科網站



粉絲專頁

台中慈濟醫院 中醫腫瘤科 癌因性疲憊症 照護指南



修編日期：2024/01/31

E6P2833432-G2

認識癌因性疲憊症

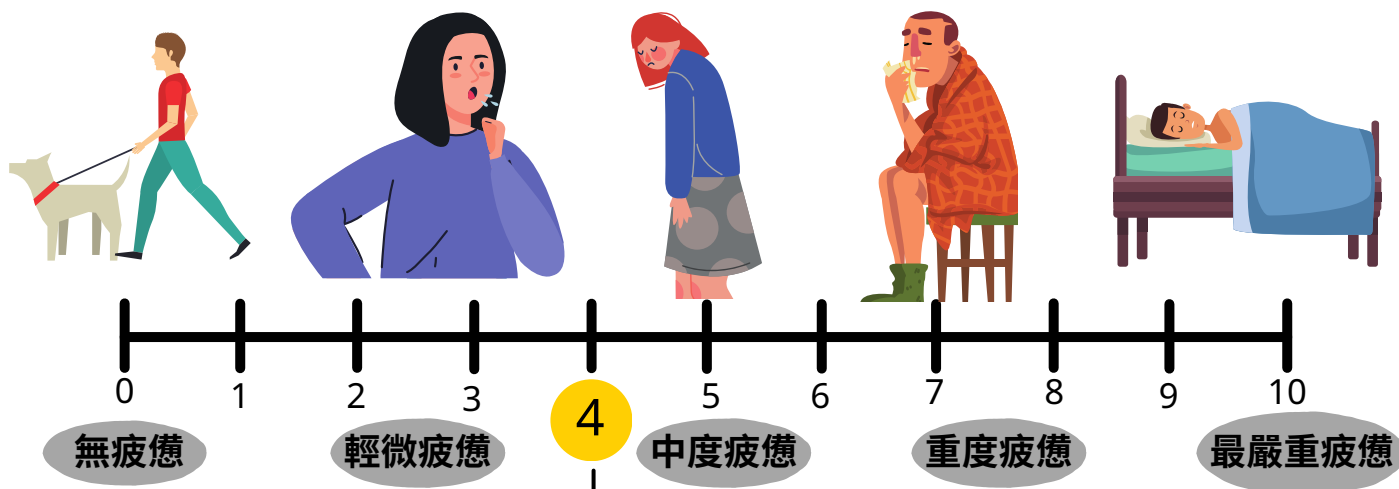
癌症患者因癌症本身或是癌症相關治療造成的疲累感覺，其感受與一般疲憊不同，是與身體活動不成正比的疲倦感，無法藉由休息或睡眠獲得改善。

治療最怕無預期的延遲或中斷，可能因疲憊症延遲或中斷治療，對腫瘤控制有顯著負面影響。

任何一種癌症、治療方式、治療藥物或治療階段，都可能發生癌因性疲憊症。

您的疲憊有多少呢？

請根據自身疲憊的感覺，指出對應的分數，或選擇最能代表您狀態的圖像



<4分 | ≥4分

輕度疲憊

請以非藥物處置治療

對抗癌症並不輕鬆

除了面對疾病本身不適症狀

也得承受各種治療帶來的影響

癌因性疲憊症非常普遍

在台灣有高達92%癌症患者有疲憊困擾

尤其正在接受治療的患者

為常見的治療副作用。

但您的疲憊是可改善的！

中重度疲憊

請以非藥物及藥物治療

癌因性疲憊症可透過治療緩解

或至少不繼續惡化

中醫腫瘤科醫師會針對患者發生癌因性疲憊的不同誘因，如手術、放化療所導致的免疫力低下、炎症反應劇烈、貧血、營養不良亦或因為腫瘤自身所釋放的細胞因素等，結合中醫辨證施治，選擇不同的方藥。

癌因性疲憊症可能會有下列感受

- 疲倦
- 虛弱
- 耗竭感
- 睏意
- 無力
- 憂鬱
- 無法運動
- 動作遲緩
- 缺乏能量
- 身體沉重