本欄由香港大學李嘉誠醫學院獨家為本報撰寫，逢周五刊登。

癌症疲累 紓緩有法

生病的時候覺得特別疲累，似乎是理所當然的事。正因如此，不少癌症病人即使感到疲倦，做事力不從心，甚至日常生活受到影響，也不懂得告知醫護人員或尋求協助。其實，癌症病人出現疲累的情況是相當普遍的，長期處於疲勞狀態，對生理和心理均有不良影響，要紓緩由癌症引起的疲累，必須從多方面入手。

病症帶來的痛苦、治療引致的副作用、對抗病症所造成的心理壓力等，都是癌症病人每天要面對和承受的問題，而疲累亦是經常困擾着他們的常見問題。

難以消除的疲勞

疲累是癌症最常見的病徵之一，一項最近在本地公立醫院進行的研究發現，在283名正接受化療和電療的乳癌病人中，近九成人表示曾經感到疲累，當中13%的受訪者更表示疲累的情況相當嚴重。癌症病人所感受到的疲累，與一般的疲勞很不同。身體健康的人如果覺得疲勞，經過睡眠、休息，體力自然會恢復；但癌症病人在休息過後，疲勞的感覺仍揮之不去。

癌症引致的疲累可以是急性或慢性的，前者一般只維持1個月或以下，後者則可以持續長達6個月，甚至更長的時間。這種疲倦的感覺通常都比較強烈，令病人難以忍受。

為使癌症病人的疲倦得以減輕，很需要較多親友的關懷與支援。

徵狀繁多

癌症引致的疲累可見於不同方面，以下是病人經常會遇到的情況：

- 經常感到疲倦，而且疲勞的感覺歷久不散；
- 在活動期間和活動過後，均感到比平日更累；
- 即使沒有活動仍然覺得很疲倦；
- 休息和睡眠都無法消除疲勞；
- 無法集中精神，對於任何事情都缺乏幹勁和精力；
- 累得無法起床，甚至需要躺在床上超過24小時；
- 因疲累而妨礙日常運作，工作和生活均受到影響。

確切成因未明

對於癌症病人為何特別容易感到疲累，目前仍未有明確的解釋，但相信影響是來自多方面的。

■治療

化療藥物所含的有毒成分在殺死癌細胞之餘，對正常細胞也有一定影響，噁心、嘔吐等副作用更會阻礙營養吸收，令病人難以補充體力。而電療則會損害皮膚細胞，人體需要更多能量進行修補。病人在接受治療期間，通常都睡得不好，缺乏休息令體力更難恢復。

■貧血

癌細胞和化療藥物都會影響人體紅血球的增生而出現貧血的症狀，因此感到異常疲倦。

■疼痛

疼痛令病人活動能力減弱，愈少活動，精神便愈差。疼痛又會影響睡眠，並對病人造成心理困擾，令他們累上加累。

■心理困擾

面對病症，病人的心情容易變差，甚至出現焦慮，這些心理困擾均會削弱精神和活力。

■壓力

當面對危機時，人體需動用更多能量對抗壓力，故患病期間消耗的體能亦相對較多。

■活動量低

研究發現，適量的運動不但不會讓人疲累，還能有效提升能量，但癌症病人由於活動能力受影響，精神亦會變差。

■胃口差

癌症及治療的副作用都會影響病人的胃口，營養吸收得不好，體質變弱，自然更容易疲累。

生活質素受影響

經常感到疲倦，不但會令癌症病人無法正常工作，他們就連生活上的種種活動，也沒有動力參與，久而久之會大大影響生活質素，對治療和康復也會有負面影響。

上文提及的研究發現，病症引致的痛楚、親友的支持，以及癌症治療的種類，均會影響他們感受到的疲倦多寡。感到較少痛楚、得到較多親友支援、接受電療的癌症病人，疲倦的情況比較輕微。相反，較多痛楚、缺乏親友支持及接受化療的乳癌病人，疲累的情況會比較嚴重。

多管齊下 消除疲勞

癌症病人若感到疲累，應將有關情況詳細告知醫護人員，以便他們分辨疲累的類型，找出原因並對症下藥。要有效紓緩疲累，必須從不同的方面着手，多管齊下解決問題。

■善用體力

妥善計劃和安排工作是非常重要的，可將每天要做的事情按重要性排好先後次序，再依照計劃逐一完成，在有需要時，不妨將部分工作分配給別人，以減輕負擔，避免自己過分勞累。此外，亦要分配好活動和休息的時間，最好兩者可達致平衡。

紓緩壓力對消除疲勞也很有幫助，宜選擇一些自己喜愛和能夠放鬆身心的活動，深呼吸、聽音樂、與親友聊天、看書、織毛衣、祈禱等都是不錯的減壓活動。

■補充營養

除非須遵照特別的飲食指示，否則應保持均衡飲食，盡量攝取各種營養素，尤其是蛋白質，因為它有助修補受癌細胞或治療影響而被破壞的組織。此外，補充足夠的水分亦十分重要。癌症治療藥物的有毒物質會積聚在體內，水分能幫助身體排除毒素。病人宜每日飲8-10杯飲品。

■適量運動

外國多項研究均證實，適量的運動能夠有助消除疲累。癌症病人在進行任何運動前，必須先諮詢醫護人員的意見。做運動時亦要循序漸進，並且切忌過量。開始時可選擇一些運動量較低的活動，例如散步20-30分鐘，或做一些簡單的伸展運動，到身體適應後，才逐步增加運動量。若能保持恆常運動，對紓緩疲累更有幫助。

蘇幗慧博士
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系助理教授