

化學治療之副作用－癌因性疲憊

一、什麼是癌因性疲憊（Cancer-related Fatigue, CRF）

癌因性疲憊是化學治療期間最常見的副作用之一。這種疲憊不同於一般疲勞，即使休息也無法緩解，並影響患者的身體、心理與社交功能。常見症狀包括活動力下降、抱怨全身無力、注意力不集中、有失眠或嗜睡、短期記憶障礙、活動後覺得特別累且持續數小時、因疲憊而難以完成每日工作、因疲憊偶而出現悲傷、挫折與情緒波動等反應。

二、常見的疲憊原因

- 1.化學治療與放射治療影響正常細胞再生。
- 2.貧血、營養不良、感染或疼痛。
- 3.睡眠品質不佳、焦慮、憂鬱與情緒壓力。
- 4.活動量減少導致體能退化。

三、非藥物介入與自我照護建議

1.運動介入：

- (1)推薦每週進行3次，每次20－30分鐘的中低強度運動（如快走、伸展操、彈力帶運動）。
- (2)運動有助於提升心肺功能與肌肉耐力，減緩疲憊程度。

2.營養與睡眠改善：

- (1)維持均衡飲食（高蛋白、高纖維、足夠熱量）避免空腹過久。
- (2)建立良好作息，避免白天賴床、減少刺激性飲品（如咖啡、茶）攝取。

3.身心放鬆練習：

- (1)嘗試深呼吸、冥想、芳香療法、太極或瑜伽等身心介入方式。
- (2)穴位按壓（如合谷、三陰交、足三里）每日1－2次幫助紓壓。

4.社交互動與支持：

- (1)鼓勵與家人、朋友保持聯繫，參加病友支持團體。
- (2)傾聽他人經驗可減輕孤單與無力感。

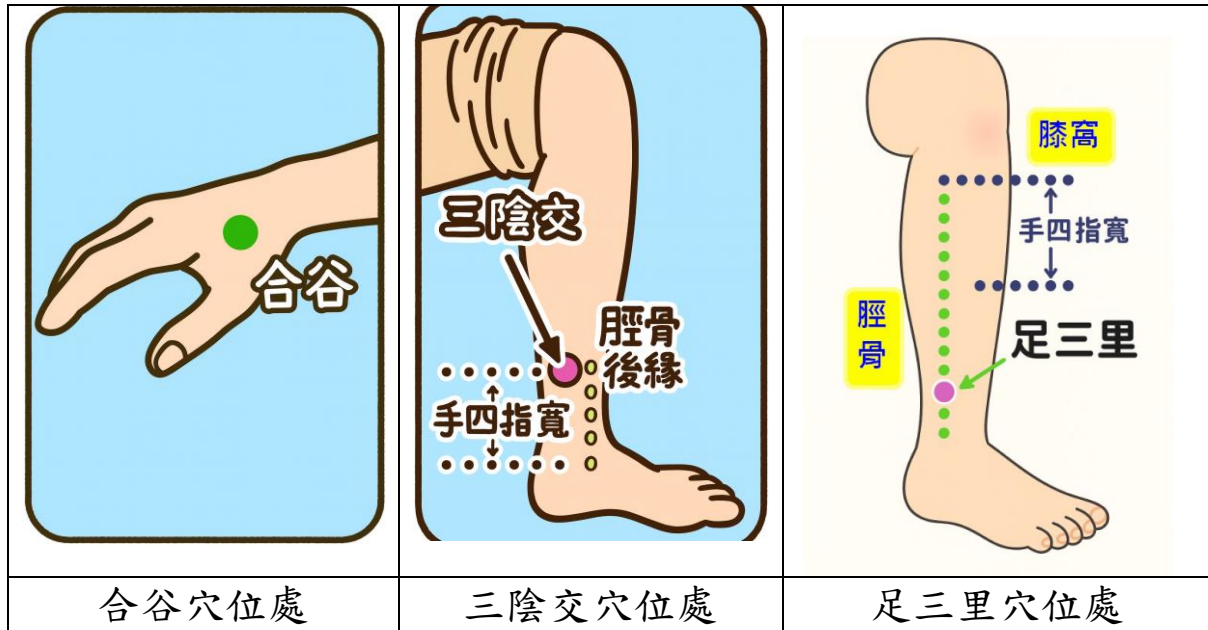
5.家中環境調整：

- (1)家中環境建議保持簡潔明亮、通風良好。
- (2)常用物品放置於易取處，減少不必要的體力耗損。

四、何時應尋求醫療協助？

若出現以下情況，請立即與醫療人員聯繫：

- 1.疲憊影響日常生活或持續惡化。
- 2.合併情緒困擾、失眠、體重減輕。
- 3.疑似貧血或感染（如心悸、發燒）。
- 4.不確定是否繼續進行運動或飲食調整。



圖片資料來源：自製卡通圖

參考資料：

- 1.Hilfiker, R., Meichtry, A., Eicher, M., Nilsson Balfe, L., Knols, R. H., Verra, M. L., & Taeymans, J. (2018). Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(10), 651 – 658. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096422>
- 2.National Comprehensive Cancer Network. (2023). NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Cancer-Related Fatigue (v2.2023).
- 3.國防醫學院護理研究所等編（2023）・《成人癌因性疲憊非藥物處置之臨床照護指引》第一版。
- 4.洪世欣、郭鳳霞、樊君儀、詹明珊、劉曉君、莊紫霞（2022）・成人癌因性疲憊非藥物處置之臨床照護指引・榮總護理，39（2），112-134。 [https://doi.org/10.6142/VGHN.202206_39\(2\).0001](https://doi.org/10.6142/VGHN.202206_39(2).0001)

諮詢電話02-26723456轉4002

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院