

疲勞

什麼是疲勞？「疲勞」指覺得非常疲憊，沒有精力。工作辛苦及休息不夠可能會導致疲勞。這種疲勞通常是暫時性的，透過休息即可改善。

許多疾病和病症也可能造成疲勞。藥物和針對您的疾病進行的其他治療亦可能導致疲勞。疾病或治療造成的疲勞無法透過休息得到改善，並且可能嚴重影響您的身體機能。這類疲勞可能會影響您的身體、情緒和精神健康。

疲勞的跡象和症狀有哪些？

- 進行少量活動後或並未活動仍感覺渾身乏力或疲憊
- 精力不足或對活動缺乏興趣
- 睡醒後仍感覺未休息好
- 思維混亂、精力不集中、注意力短暫或記憶力下降
- 易怒、缺乏耐心、悲傷或其他情緒變化

哪些原因會導致疲勞？

疲勞可能與我們的習慣和生活方式息息相關，例如：

- 久坐或久臥
- 過量運動
- 酗酒或使用違禁藥物
- 睡眠不足或睡眠品質差
- 長期壓力和擔憂

疲勞還可能由許多其他因素造成。您可能想詢問醫生特定問題：

- 疲勞是否是我的一種或多種病症所致，如癌症、心臟病、慢性肺病、腎病或 HIV？
- 疲勞是否是我病症產生的併發症引起，如血細胞計數低、感染或慢性疼痛？
- 疲勞是否是我正在使用的藥物所致？
- 疲勞是否是我因壓力、擔憂、焦慮或憂鬱所致？

怎樣做可能會有所幫助？

管理疲勞的六種方法：

1. **評估：**每天記錄您的疲勞程度和增強或減輕疲勞的活動，與您的醫生分享。
2. **節省精力：**設法安排您的日常活動並調整節奏，以減輕疲勞。在您精力較為充沛的時候完成重要的工作，並確保休息之後再進行其他活動。
3. **運動：**臥床休息時間太長可能致使您感覺更加疲憊。簡單的運動（如散步或伸展運動）能讓您精力更加充沛。
4. **增強精力：**某些活動（例如聽音樂或玩遊戲和玩紙牌）有助於減輕疲勞及增強心力。
5. **緩解壓力：**慢性壓力可能令人難以入眠並增加疲勞。請讓醫生為您介紹能教您進行放鬆運動的社工或心理醫師，放鬆運動能夠減壓並改善休息或睡眠。
6. **健康飲食：**保持飲食均衡，進食穀物、蔬果、豆類、肉類、魚類和乳製品，確保攝取足夠的卡路里，以保持精力充沛。多飲水能夠防止脫水，脫水會導致疲勞加劇。如果您需要這方面的幫助，請諮詢營養師的相關事宜。

針對疲勞的治療有哪些？

醫療護理專注於導致疲勞的疾病。幸運的是，許多導致疲勞的疾病可成功治癒。例如：

- 治療焦慮或憂鬱的藥物
- 治療慢性疼痛的藥物
- 控制血糖的藥物
- 調節甲狀腺功能的荷爾蒙治療
- 治療感染的抗生素

- 治療睡眠呼吸暫停的機器
- 飲食和運動建議
- 維他命補充劑
- 治療貧血的鐵補充劑

還有什麼可能有幫助？

- 當您感到緊張或憂慮時，採用放鬆技巧。
- 設法改善睡眠。午餐後避免攝入咖啡因（咖啡、茶或可樂中均含有咖啡因）。請勿在夜晚做運動。請勿在夜晚小睡。嘗試每天在同一時間醒來和上床睡覺。
- 如果疲勞對您造成困擾，請務必告知您的醫生和護士。嘗試透過日誌記錄您的疲勞情況，並將日誌拿給您的醫生或護士看。使用「0」至「10」之間的數字記錄您的疲勞程度（每天兩次），其中 0 表示不疲勞，10 表示極度疲勞。記錄您的睡眠時間、飲食以及使您精力增強或降低的活動。

0__ 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7__ 8__ 9__ 10__
不疲勞 中度疲勞 極度疲勞

什麼情況下應針對疲勞前往就醫？

- 如果您的疲勞症狀突然惡化、非常糟糕以致您喪失身體機能或伴有四肢無力，請就醫以進行評估。
- 如果您有自殺或傷害自己或他人的念頭，請就醫。

患者教育系列資料

疲勞

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。