

## 參考資料

- ◆ 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.
- ◆ 專業審閱：護理 醫師 營養師  
藥師 社工師 治療師 物理 職能 心理 呼吸



有父母的陪伴，孩子的身心靈  
就可以平靜安寧!!



## 癌症相關疲憊護理指導



資料來源：台大醫院護理部

本系列衛教單張之印製與發送經費

皆由衛生福利部醫療發展基金  
補助辦理

兒童癌症照護系列單張-No.3



## 病童累了該怎麼辦？

台大兒童醫院

小兒血液腫瘤科

## ► 什麼是癌症相關疲憊？

癌症相關疲憊 (cancer-related fatigue, CRF)

顧名思義是因為癌症或癌症治療導致生理、情緒或認知等方面感受到疲憊或耗竭，主要有以下幾

點特徵：它是一種慢性的狀態，即使經過休息也無法恢復；沒有精力去做本來日常生活的事，例如：爬樓梯或玩遊戲；記憶力衰退、注意力無法集中；沒有耐性、情緒容易浮動，心情沮喪甚至憂鬱；不在意自己的外表，對外界活動失去興趣，花很多時間睡眠等。

## ► 癌症相關疲憊的原因有哪些？

引起病人癌症相關疲憊的可能原因如下：

(一) 與病生理有關：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倦。

(二) 與治療有關：癌症治療如化學治



精神活動力變差

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功能的抑制，電解質不平衡，食慾不佳、噁心、嘔吐、而造成蛋白質、熱量、維生素和礦物質等營養素的攝取

不足或不當，也會造成病人的疲憊。

(三) 個人或環境情境的因素：病人對未來的不確定感、對死亡、外形損毀的恐懼、內心的焦慮及恐懼、沮喪等情緒困擾造成休息和睡眠型態的干擾。

## ► 當病童有癌症相關疲憊症狀時，該如何處理？

(一) 每天思考哪些事情對病童是最重要的？哪些事情是必須去做的？可以改變做事的方法或交由家人或朋友幫忙完成。

(二) 思考哪些事情是在短時間內容易完成的，而這些事情是病童想要做的或必須做的事情。可安排階段性任務來完成工作，例如：只上二小時的課，另外，可考慮用節省能量耗損的方式來進行，例如：坐輪椅或其他替代品。



治療期間的營養攝取，  
需要參考營養師建議喔!!

(三) 盡量在病童最有精力的時候，安排作息與學習，有事半功倍之效。

(四) 調整活動及休息步調來達到生活的平衡，並在活動期間有短暫的休息，這對個人而言是非常重要。經由調整生活步調，會使病童更有精力來完成事情。

(五) 當病童感到疲倦時可以休息，例如：(1)可以讓他坐在椅子上放鬆自己；(2)做一些他喜歡做的事情，玩遊戲、聽音樂、看電視或任何他喜歡的嗜好；(3)假如他白天就想要休息，僅小睡一會兒，不超過 15-20 分鐘。



均衡的營養、適當的活動與良好的睡眠品質，是對抗癌症相關疲憊症狀的最好利器!!

保持活力，維持生活步調!!