

没力气，不想动？当心“癌因性疲乏”

复旦大学附属肿瘤医院护理部 复旦大学上海医学院肿瘤学系 周琳 刘金凤

许多接受周期性化疗的癌症患者经常提出这样的疑问：“医生，为什么我在化疗后会感到很累，心情也不好？”极度疲惫、食欲减退、睡眠困难、心情低落，即将接受化疗时感到恐惧，甚至考虑过放弃治疗……这正是所谓的“癌因性疲乏”现象。

“癌因性疲乏”是癌症及相关治疗导致的一种痛苦的、持续的、主观的乏力感或疲惫感。这种疲乏感异常严重，显著干扰了机体的正常功能。患者通常会抱怨感到疲乏、虚弱、精疲力竭，同时伴有睡眠障碍和食欲减退，甚至恶心和呕吐。

一、癌因性疲乏的危害

癌因性疲乏对癌症患者的生活质量影响深远。这种疲乏不同于日常的疲劳感，它通常更为严重且难以通过休息来缓解。癌因性疲乏严重影响患者的身体功能和日常活动能力，包括穿衣、洗澡等简单活动都变得困难。

长期疲乏还可能引起焦虑、抑郁和情绪低落，这些心理问题都会加剧疲乏感，并可能削弱患者对治疗的信心，甚至考虑放弃治疗。另外，癌因性疲乏会影响患者的认知功能，导致患者注意力难以集中、记忆力下降。

此外，它还可能降低患者的睡眠质量，患者可能感到极度疲劳，却难以入睡或频繁夜醒，而睡眠障碍又会加剧疲乏，形成恶性循环。

总之，癌因性疲乏的危害是多方面的，患者及

家属应重视癌因性疲乏的症状，及时寻求医疗帮助，以改善患者的生活质量。

二、癌因性疲乏的原因

1. 疾病影响因素：肿瘤细胞与身体争夺营养物质，致使身体处于高代谢状态。然而，接受化疗的患者常常食欲减退，伴有恶心和呕吐，这导致食物摄入量减少，进而引发营养失衡。结果患者在活动时缺乏耐力，主观上感到极度疲倦和无力。

2. 化疗影响因素：化疗导致机体肿瘤坏死因子增加，减少肌肉蛋白储存，增加日常活动能量需求，引起疲乏。化疗还可能引起胃肠道反应，如恶心、呕吐和腹泻，导致摄入不足或过度丢失，进而造成水电解质失衡，疲乏症状加剧。

3. 生物治疗因素：化疗药物常引起骨髓抑制，因此临床上常用生物治疗提升血细胞水平，减少骨髓抑制引起的不良反应。患者接受细胞因子治疗时，可能出现类流感样症状，如疲劳、发热、寒战、肌肉痛和头痛，这些症状往往也会加重疲乏的症状。

4. 心理社会因素：接受化疗的患者通常会感到对疾病的不确定性和情绪波动，包括猜疑、不安、抑郁和沮丧。他们对化疗的体验反应可能过激或不足，社会角色的改变也可能影响他们的情绪。这些因素都可能导致焦虑和抑郁，加剧癌症引起的疲乏。

5. 治疗模式因素：患者通常采取日间治疗法，即做完化疗后回家休养。缺乏持续、专业的支持，面

对不良反应时感到无助，这不仅增加了他们的心理负担，还加剧了癌症相关的疲乏。

三、如何应对癌因性疲乏？

患者及其家属应摒弃那些民间的错误观念，不再认为接受化疗后必须卧床静养。正确理解导致癌因性疲乏的原因和症状，并充分认识到癌因性疲乏与以往所经历的疲乏截然不同。通过采取适当的措施，癌因性疲乏是可以被减轻甚至消除的。

1. 培养良好的作息习惯：为缓解睡眠障碍，需全面分析其原因，并创造一个有助于睡眠的环境，同时消除精神压力。

建议在睡前进行泡脚和饮用热牛奶，同时学习自我催眠和放松技巧。结合渐进性肌肉放松法和意象想象，配合深呼吸，放松后想象愉快的场景和自然美景，听轻柔的乐曲以助于睡眠。

2. 适度参与有氧运动，例如散步、慢跑等，最好选择在清晨或饭后 1~2 小时进行。穿着应以舒适轻便为佳，棉质材料是优选。

运动强度应根据个人状况进行调整，确保运动与休息之间保持平衡。在运动过程中，监测自己的脉搏，如果脉搏增加量超过静息时的 50%，则应适当降低运动强度。若在运动中感到呼吸困难、心慌或胸闷，应立即停止运动并休息。在下一次运动时，应减少活动量，慢慢逐步增加锻炼强度，以避免扭伤、跌倒等意外发生。

3. 均衡的饮食：人体摄取营养、恢复体力是至关重要的。在化疗期间，患者往往遭受恶心和呕吐的困扰，这可能引发对食物的恐惧感。为此，建议采用少量多餐的方式，以确保摄入充足的蛋白质、乳制品、蔬菜、水果和谷物。

每餐应包含相当于 2 个鸡蛋的蛋白质，或 50~75 克的肉类、适量的豆制品以及一杯牛奶或酸奶，每日 2 次，以满足蛋白质、维生素 A、D 和钙的日常需求。

建议多吃富含维生素 C 的食物，例如柑橘和猕

猴桃，以促进铁的吸收。

在选择谷物时，多样化是关键，可以考虑糙米、强化面粉和麦片等，这些食物富含铁质、B 族维生素和膳食纤维。

每日饮水量应保持 2 000~3 000 mL，可以适量饮用碱性饮料，如金银花茶或菊花茶，以补充消化液并保持口腔湿润。

在运动后，应休息半小时再进食，这有助于食物的消化和吸收。在补充水分时，应避免一次性大量饮水，以免给心脏带来额外负担。

4. 不良反应处理：当出现恶心和呕吐症状时，应确保有人在旁提供帮助。进行深呼吸，并将头部转向一侧，以防止呕吐物误吸入气管，引起窒息或吸入性肺炎。

同时保持口腔清洁也至关重要，建议在用餐后及睡前使用软毛牙刷刷牙，避免使用含有刺激性成分的漱口水。

若发生口腔炎，可以使用西瓜霜喷剂，或用含有地塞米松和利多卡因的生理盐水进行漱口，以缓解疼痛。

此外，使用含有细胞刺激因子的生理盐水漱口，有助于口腔黏膜的修复，减轻疼痛，改善进食和睡眠质量。

5. 社会家庭支持：强化沟通并提供陪伴。安排一些符合个人兴趣的文化和娱乐活动，例如聆听音乐、观看电视节目、阅读书籍以及共享美食，这些活动有助于营造一个积极的环境，帮助患者将注意力从疾病和疲乏中转移开来。

6. 心理健康支持：给予精神上的支持，鼓励患者向家人、亲友、医师、护士诉说自己的感受，联系患者的亲人朋友多关心患者，多讲述治愈的案例，使患者看到希望。

同时指导患者学会自我镇静、自我安慰，减轻焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪，保持积极向上的心态。

（本文编辑：赵广智）