

為什麼癌患者常常感到疲累？

香港防癌會 總監(全面支援及教育) 李周翠娥

2017年2月16日

疲累是癌患者常見症狀，至今仍未能完全理解其原因。

若在飲食生活上作出一些調節可減輕疲勞的感覺，但當身體疲勞時還要照顧飲食生活上的需要，對病者來說可是一個挑戰。

為健康而進食，盡量選擇含足夠熱量和蛋白質的均衡食譜以維持身體的需要。病人接受治療期間，蛋白質的需求量較常人高一倍半至兩倍，所以應多進食高質素的蛋白質如蛋、奶、肉類或黃豆製品。精製的澱粉質如白麵包、蛋糕和糖果等提供的熱量持久性低，可酌量減少。

脫水亦會加重疲勞。你應該飲足夠的液體，約每天 8 杯的份量。如果你體重正常，可多喝清水；但若你體重下降，則應飲一些熱量較高的食料如奶類和果汁。另外，耗費數小時鏞製的傳統老火湯蘊，大部分營養仍留在湯渣中，若只飲湯水不吃渣，營養是不足夠的。

運動有助減輕疲勞和提升你的自我感覺，可每日作輕度到中度的步行。平日盡量簡化家務，每晚盡可能有充分的睡眠，倘晚上睡得不好，也要爭取日間休息的機會，避免精力透支。

若進食不足夠，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織，以彌補熱量的不足，病人體重驟減，會削弱抗病能力。若長期疲累不減，也會壓抑免疫力，降低康復的機會。

「攜手同行」癌症家庭支援計劃護士及社工透過電話輔導、外展探訪和地區茶聚，協助應付癌症帶來的種種困難。服務費用全免。歡迎致電 3921-3777 查詢。