

## 疲累：如何克服？

香港防癌會 總監(全面支援及教育) 李周翠娥

2016年1月28日

疲累是癌症患者在治療和康復期間常常遇到的問題。治療、吃得不夠、睡得不足、情緒低落、貧血或某些藥物都可能是疲累的原因。你的醫生會盡力為你紓緩困擾，但同時你也可嘗試幫自己應付日常生活。

盡量簡化日常事務，每晚盡可能有充足的睡眠，倘晚上睡得不好，在日間應爭取短暫小睡或休息(約 30 分鐘)，避免精力透支。自己做不了，找人幫忙，絕非弱者所為，反而以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進與家人或朋友的關係。

營養和熱量很重要，病人接受治療期間，蛋白質需求量是平時的一倍半至兩倍，所以要多進食含豐富蛋白質的食物如蛋、奶、肉類、海產和黃豆製品。若體重減輕，食慾不振，不妨吃一點甜品如豆腐花、紅豆沙及芝麻糊等以增強體力。每天應包括五穀類、肉類、蔬菜、水果和奶類食品，若進食不足夠，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織，病人會更疲累。脫水也會加重疲累，多飲清茶、湯水、豆奶或果汁等飲料。避免太多高糖盒裝飲品，因你可能暫時精神一振，但長遠會令你更累。

病人或家人不應將一切包袱擱在自己肩上，尋求支援才屬上策。本會「癌症家庭支援計劃」的護士或社工為你提供有關營養、副作用治理和情緒輔導等電話諮詢，請致電 3921 3777。計劃由香港賽馬會慈善信託基金資助，費用全免。