

癌症病人疲倦的處理

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

「你看來很疲倦呀！」我對剛剛步入診症室的胡女士說。

「是呀！近日工作比較忙碌，休息不足，也沒有時間運動。」胡女士為難地說。

「六日要勞碌工作，但第七日要休息(出自於聖經)，你應該比我更熟悉這個道理啊。」

胡女士在教會工作，當星期日大家放假時，正是她最忙碌的時候。其實胡女士與大多數的病人一樣，終日拖着疲倦的身軀生活，欠缺睡眠、更加沒有運動，這樣的生活方式對於癌症的康復是不適當的。

疲倦是很多癌症病人都會出現的症狀，在我平日為癌症病人診症，以及跟隨國內名中醫周岱翰教授進行癌症相關疲乏的博士研究中，發現大約 60% 以上的病人有不同程度的疲倦，與國外的一些研究調查發現 80% 接受化療或放療的患者會感到疲倦，75% 有癌症轉移的患者也會出現疲乏的數據近似。

由於癌症患者的疲倦狀況十分普遍，同時亦影響到他們的工作能力和生活質素，所以醫學界也頗為重視，把它稱為癌因性疲乏，給它一個定義和診斷的標準。癌因性疲乏按照美國國家癌症網絡(National Comprehensive Cancer Network)定義為「癌症病人感到持續性的痛楚，而且於生理、情緒或者合併認知功能上，個人主觀感覺到疲倦或者筋疲力盡，而這種情形與癌症治療是有關聯性的，並且這類疲

倦是無法藉由休息而緩解，而且部分疲倦的情況在治療結束後並不會消失，仍然會持續。」

臨床上最為簡單而且普遍的評估方法是視覺疲倦等級量表(visual analog fatigue scale, VAFS)。這是一項單一向度的評估工具，0 表示無疲倦，10 表示可以想像之中最壞的疲倦。評分 1 至 3 為輕度疲倦，4 至 6 為中度疲倦，7 至 10 為嚴重疲倦。由於簡單易懂，所以經常作為患者自我評估的工具。

在治療上，首先要仔細審查患者有可能造成疲倦的成因，包括患者本身的病患、藥物的使用、營養的狀況、身體活動的水平、心理情緒的評估等，以分別出一些可以治療的疲倦促成因素，見招拆招。如貧血的話，可以輸血或用紅血球生成素刺激劑 (erythropoietin stimulating agent)；如經常失眠的話，可以使用相關措施或藥物改善睡眠質素；如情緒影響的話，可以使用抗焦慮或抑鬱藥物，以及心理治療；如營養不良的話，則需要詳細記錄體重的變化，計算飲食的熱量和蛋白質等的攝取量等，以及營養師的跟進；如為心肺的疾患，則需要由專科醫生跟進；如為藥物的副作用，例如嗎啡類止痛藥、抗組織胺藥、抗抑鬱藥等也可以使人嗜睡，需要權衡輕重，調整藥物的劑量或刪減不必要的藥物。當處理以上的因素仍未能改善疲倦狀況，醫生可能給予抗疲倦的藥物，如精神刺激劑(methylphenidate, modafinil 等)，但是它們都有一些副作用，例如焦慮、失眠、噁心、頭痛等，所以服藥前需要向醫生清楚查詢。

中醫的角度認為癌症相關的疲倦是屬於「虛勞」、「氣虛」等範疇。主要原因是由癌症以及癌症相關的治療，對氣血臟腑造成了損害，以致氣血不足、臟腑虛弱、陰陽失調等。除了疲倦外，患者亦可能出現氣促、懶言、聲音微弱、食慾不振、肢體乏力、舌淡脈沉等。中醫治療原則以「虛則補之」，補氣血、養五臟、調和陰陽為主要方法。中藥、針灸都在一些臨床研究中證明有一定改善疲倦的功效，

同時更需要配合食療和運動治療，以達到全面調治的作用。

中藥之中，以補氣之首選黃耆最為常用，同時西洋參在美國的臨床研究中亦證實有良好的效果，其他例如黨參、桑寄生、靈芝等也被廣泛使用；中藥複方中，以補中益氣湯、十全大補湯、生脈散最為多用，它們分別有補氣養血、益氣養陰等功用。針灸方面，針刺足三里、合谷都有保健、消除疲累的作用，同時可以艾灸氣海、關元穴，也具補氣的效果。

運動方面，研究證明帶氧運動能有效改善實體腫瘤患者的疲倦狀況，至於血液系統的腫瘤則未見明顯效益。帶氧運動中以游泳、踏單車、以及快行最適合癌症患者，但也需要考慮個人病況及體力等因素，切勿操之過急，弄巧成拙。

食療方面，有以下建議：

1. 北耆黨參煲豬(月展)

材料：北耆 30g、黨參 30g、淮山 30g、豬(月展)二兩

做法：以上藥材加水 8 碗，大火煮沸後，改文火煮 45 分鐘，將豬(月展)切塊，沖洗乾淨後放入鍋中，再煮 20 分鐘，加入調味即可以食用。

作用：補氣健脾，又有豐富蛋白質，可以改善疲倦症狀。

2. 花旗參杞子蜜

材料：花旗參 6g、杞子 12g、蜂蜜少許

做法：花旗參、杞子沖洗乾淨，放入保溫杯中，以沸水約 300ml，焗 10 分鐘，待水溫和暖後，可以加入少許蜂蜜飲用。

作用：補氣生津、滋肝明目。

最後，還要叮囑大家，作息定時，要有充足睡眠，不然以上功夫也會白費了！

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。