

淺談癌因性疲憊的飲食建議

臺北榮總營養部

營養師舒宜芳

何謂癌因性疲憊

根據「美國國家綜合癌症網絡」(National Comprehensive Cancer Network , NCCN)指出癌因性疲憊 (Cancer-related Fatigue, CRF) 之定義為：與癌症或癌症治療相關，並且和近期活動量不成比例的疲憊感，持續令人感到不適且足以影響生活，導致身體活動能力降低、對事物興趣低下、執行力下降、心理壓力增加與睡眠困擾。癌因性疲憊是一種主觀的感受，病人長時間感到精疲力竭，並且不會因為睡眠或休息得到改善，根據台灣癌症安寧緩和醫學會研究顯示，高達 90% 癌症患者有癌因性疲憊的問題，其中 25% 甚至已達到需要藥物治療的嚴重程度，且即使在癌症治療結束後也可能持續發生，因此世界衛生組織 (WHO) 在 1998 年已經將癌因性疲憊症定義為一種疾病，並且納入國際疾病分類第 10 版。

原因與影響

癌因性疲憊的原因可分為三方面，包括疾病生理方面-腫瘤快速生長提高新陳代謝率、慢性疼痛、貧血、失眠及器官功能失常等；治療方面-癌症治療如手術、化療或放射性治療，以及治療副作用如骨髓功能抑制、電解質不平衡、食慾不佳、噁心、嘔吐等，造成營養素攝取不足所致；心境方面-病人對未來的不

確定感、對死亡、外形損毀的恐懼、內心焦慮、沮喪等情緒，困擾休息和睡眠所致。

癌因性疲憊如果沒有妥善處理，會增加治療的困難並且影響預後，還可能引起營養失調，提高癌症惡病質的風險，因此必需整體評估並且積極介入，以儘快改善症狀。

診斷與治療

根據第 10 版國際疾病分類，癌因性疲憊的診斷必須符合 A 項中至少有六種，與 B、C 及 D 等條件，而 A1 為必要症狀：

A 1 感到明顯的疲累、缺少活力或需要增加休息，且與近期活動程度不成比例

A 2 感到全身虛弱、沉重

A 3 感到很難集中精神或注意力

A 4 感到平常習慣做的事都變得乏味而不想去做

A 5 感到難以入睡、睡得不安穩、早起有困難或是睡得太多

A 6 感到睡覺起來還是覺得疲累，精神沒有恢復

A 7 感到做什麼事情都必須經過一番掙扎，勉強自己去做

A 8 因為疲累而感到悲傷、失意或煩躁

A 9 因為疲累不堪而事情做一半就做不下去了

A 10 感到記性變差

A 11 只要做了費力的事，就會持續感到病憊、不舒服

- B. 疲累不堪的感覺會干擾到職場工作、家務處理或人際互動。
- C. 痘史、身體檢查或生化檢查有紀錄顯示疲憊症狀為癌症或癌症治療所引起。
- D. 疲憊症狀不是由精神疾病(如重度憂鬱症、身體型疾患、心身症或譴妄)所引起。

評估的時機建議在癌症初診斷時，即須評估疲憊情形並給予一般照護衛教指導，視程度和評估追蹤結果，給予藥物或非藥物治療，並且應持續規律評估、治療、預防及再評估。建議住院病人可每日評估一次，門診病人則於每次回診時接受評估，並可將疲憊情形記錄於日誌內，提供醫護人員參考。

治療分為藥物與非藥物治療，藥物治療如黃耆多醣注射劑、神經刺激藥物、類固醇藥物與中草藥等。非藥物治療則包括飲食營養、運動、心理社會措施、認知行為治療、睡眠及其他一些輔助療法，臨床試驗建議的輔助療法，如針灸、按摩和照光治療等。

飲食建議

研究顯示發生癌因性疲憊的病人往往有發炎因子上升的現象，因此建議多攝取具抗氧化營養素的食物，可能有助於對抗發炎狀況以減輕病人的疲憊。台灣癌症安寧緩和醫學會制定的「癌因性疲憊證之診療與照護指引」中，提出臨床實證顯示高纖、低脂肪、豐富蔬果、富含 ω -3 脂肪酸食物，有助於改善癌因性疲憊。此外飲食必須要有足夠的熱量以及高蛋白質，以避免營養攝取不足出現體重減輕、肌肉流失、體力不足的現象，進而引起癌因性疲憊，後續影響正

常進食，最終導致嚴重營養不良或惡病質，減低對治療的耐受程度，造成治療中斷。

另外有研究顯示：攝取魚油、堅果、全穀類與蔬菜(如綠葉蔬菜與番茄)，可降低癌因性疲憊與睡眠品質，而蛋白質攝取不足會造成癌因性疲憊顯著增加，因此充足的蛋白質攝取，即每天每公斤大於 1 克，若可能可達 1.5 克，蛋白質豐富來源如黃豆及其製品、魚類、蛋類、肉類，均有助於改善，而良好的蛋白質吸收有賴於充足的熱量攝取，癌症病人的熱量建議每公斤體重 25-30 大卡。魚油豐富的魚類如鮭魚、鯛魚、鯖魚、秋刀魚等；堅果如核桃、腰果、開心果、杏仁果等；全穀雜糧如燕麥、薏仁、小米、糙米、全麥麵包、雜糧饅頭、蕎麥麵等等。蔬果中重要的抗氧化營養素如維他命 C 和β胡蘿蔔素，前者豐富來源如芭樂、小蕃茄、木瓜、奇異果、柑橘類；後者如胡蘿蔔、南瓜、地瓜地瓜葉、番茄、紅椒等。

癌因性疲憊病人的營養評估、營養攝取狀況以及相關飲食計劃，可進一步諮詢或轉介營養師，由營養師指導病人如何攝取均衡適當的飲食營養，目前各大醫院都設有營養諮詢門診，可提供病患相關的營養訊息，住院病人則可照會營養師給予建議。

運動建議

在非藥物治療中實證最多的項目是運動，即使因治療或病情導致運動受限，但臨床發現癌症病人不論在哪一種治療期間 (手術、化學治療、放射治

療、荷爾蒙治療等等) 與結束治療後，規律運動都可改善癌因性疲憊並提升健康狀態。設計運動計畫時，應考慮年齡、體能、疾病等因素，建議在治療期間及治療結束後均維持規律運動。應漸進式增加運動強度、頻率及時間，強度以最大心率(220 減年齡)的 60-75%為準，時間每週累計至少 150 分鐘並持續 12 週以上，例如走路、慢跑、騎車、游泳、瑜伽及太極拳等，運動前須暖身運動 5 分鐘，運動後要有 5 分鐘的緩和運動，並考慮病人的體力耐受情況。

結論

癌因性疲憊對大多數癌症病人都造成困擾，不但在癌症治療期間，甚至治療結束後也有可能持續發生，如果沒有妥善處理，會使治療更加困難並且影響預後。飲食營養是非藥物治療中重要的一環，實證顯示多選擇高纖、低脂肪、豐富蔬果以及富含ω-3 脂肪酸的食物，可以改善癌因性疲憊，病友如有此方面疑問，建議諮詢營養師以獲得正確訊息。