

癌因性疲憊的症狀與害處-運用瑜珈運動來改善

什麼是癌因性疲憊？(cancer-related fatigue, CRF)

癌疲憊是癌症在治療時副作用的第一名，其嚴重性勝過疼痛！

癌疲憊不會隨著治療結束而消失，甚至可能日益嚴重。

癌疲憊造成的原因是因為在治療期間缺乏運動、藥物副作用反應、不思飲食，直接間接造成皮質醇分泌降低所引發出的虛弱與疲勞感！讓病患衍生出的心理壓力與生理修復不足，使得失去對外界的行動力。有高達 92% 的台灣癌症病患有癌因性疲憊問題，3 成的人因此中斷治療！！治療的前中後期多休息多臥床絕對不是正確解方。多運動、正確飲食、尋找快樂的來源才是配合治療最佳方法。

為了順利的治療疾病對抗病魔，我們應該去認識疲憊所造成的阻力與嚴重性，來尋找正確的解方及早的戰勝疾病恢復健康。

生理疲憊造成心理疲憊互為因果！ 心理疲憊的嚴重性大於生理疲憊！

肌少症與營養不足以及憂鬱的情緒，是疲憊所帶來治療失敗的三大破壞因子。為了讓疾病獲得控制與治療，我們需要了解會阻礙或延緩治療效果的原因，正視這些原因讓治療效果加乘也讓身體早日健康回歸正軌！

* 肌少症～年滿 40 歲每十年肌肉會流失 8% / 每十天不做運動肌肉量會減少 1 公斤！肌少症會造成身體活氧不足，產生憂慮。肌肉無力會造成腸胃蠕動變慢消化力不全，身體滋潤營養不足！

* 營養不足～應正確實行低醣、優脂、高蛋白的飲食

高蛋白—治療期間應攝取高蛋白飲食，藉以建構身體的肌肉如雞肉魚肉。

優脂—治療結束後攝取優質的脂肪如魚油。其中的 EPA 是不飽和脂肪酸 { Omega-3 }，是身體抗發炎反應重要的組成原料，能減緩癌因性疲憊不良反應。同時，每天需要攝取堅果補充優質的油類與綜合堅果。大約手掌大小份量的原形原食物！

低醣—癌細胞熱量來自於醣類中的葡萄糖，同時也會阻抗胰島素造成高血糖的問題。減少精緻澱粉的攝取是很重要的！

*** 憂鬱的情緒～心理疲憊的嚴重性大於生理疲憊**

當確診罹癌時心理的衝擊讓生活瞬間變成黑白，由不相信的情緒到積極面對治療對抗病魔的歷程，讓我們的心裡承受極大壓力！為了早日恢復健康我們應該調整自己焦慮憂慮的心理，尋找安定與快樂的泉源。

快樂的四大賀爾蒙血清素、多巴胺、腦內啡、催產素

*血清素～是神經傳導重要媒介物質是神經傳導物，與快樂的心情有關！根據臨床數據，憂慮症患者大腦內缺乏較多的血清素。但當運動與飽餐一頓後，血清素會明顯增加。當飲食不均衡或不常運動則血清素分泌就會減少！

*多巴胺～也是一種神經傳導物質，掌管了身體的慾望與驅動行為能力。存在於腸道活耀於大腦中！當我們對外界產生需求，多巴胺激素分泌增加驅動我們的行為能力進而滿足慾望，產生了快樂與愉悅感！多巴胺不足，則會抑制我們的驅動力，讓心情低落產生憂鬱進而行動力降低！良好的生活習慣與正確的飲食和適當的運動則是調控多巴胺分泌均衡的不二法門。

*腦內啡～是脊椎動物大腦內分泌的天然止痛藥，具有止痛抗憂鬱等等好處。同時也是心裏感到快樂的來源！當結束一場高有氧運動後，腦內啡分泌增加產生快樂感。

*催產素～擁抱賀爾蒙、愛的荷爾蒙、幸福賀爾蒙

以上種種的觀念，讓我們理解到身體的運作方式與情緒舒緩快樂的來源。這也是面對疲憊配合治療的重要法門！當疾病找上門在治療的前中後期，我們一定要配合醫師的治療方針，來治療控制疾病。施行營養師的飲食建議，攝取補充足夠營養。還有，最重要的是適度與正確的運動！這樣才能將癌因性疲憊的影響降到最低，早日讓身體恢復健康。

甚麼是正確與適度的運動？

運動的目的，應該是要能夠回復平日的自主活動能力，產生正向的觀念與愉悅的心情。而不是為達到運動目標產生更多的壓力！

運動的項目，應該是要視不同的時期的體力與身體狀態，量力而為並能達到最佳的效果。

運動的強度，應該是要能符合，個人不同階段時期的體能負荷範圍。而不是勉力為之追求強度！

要活就要動，在這裡我特別推薦瑜伽運動！

瑜伽運動的強度是依個人的體重，不需要額外的負重與器材，是治療前中後期都可以做的運動！瑜伽運動的延伸與調整，是身體由內而外的正位與順位的療癒運動！瑜伽運動是心肺有氧器官活化的運動！

一直以來，我都在各個醫療相關協會推廣瑜伽運動的重要！運動結合治療，是讓身體由疾病中康復的最佳方法，也是現今各大醫院積極推動的治療組合！我的學生裡有各種癌症的病友，也有巴金森與不明疼痛的學生。我見證了他們求生向上的毅力與不屈不撓的精神，而備受感動。在內心的深深的產生了希望能幫助病友的使命感。希望能盡一己的力量減輕大家的疼痛！所幸，我們協會的歷屆大家長與理監事同仁，為了所有的病友成立了協會的瑜珈班並行之有年。

如此的善舉令人深深的感動！歡迎協會的學員踴躍的報名參加，並將這個善舉告訴周遭的親朋好友！讓我們大家一起來運動，一起來延緩肌少症、促進快樂賀爾蒙分泌。來降低癌因性疲憊所造成對疾病治療的阻礙！讓我們的身體恢復健康懷抱愉悅的心情迎接美好的生活……。

瑜伽老師 劉文英